

別紙

令和元年度プラス 2000 歩実践企画提案書

区分	① 実践事例 2 アイディア
対象	1 家庭 2 地域 3 学校 ④ 職場 5 その他
企画のタイトル	企業における歩行数アップチャレンジ事業
企画組織・機関名 ※個人の場合は記載不要	●●広域振興局保健福祉環境部
企画の概要	働き盛り世代からの健康づくりを積極的に進めるため、企業における歩行数アップのチャレンジを支援する。
企画の開始時期	平成 29 年 4 月
企画の内容	<p>内容</p> <p>●健康づくりチャレンジ事業</p> <p>【目的】従業員の健康づくりの機会提供、経営者の意識の醸成</p> <p>【対象】管内の従業員 50 人未満の企業</p> <p>【実施期間】企業が希望する 7 日間</p> <p>【実施内容】</p> <p>① 「体重」、「血圧」「歩数数」の 3 つ測定を毎日行い、その結果の記録による自身の状況の「見える化」を行う。</p> <p>② 参加企業別にチャレンジ期間中の従業員 1 人 1 日あたりの歩数と従業員の参加率を競い合い、全企業のチャレンジ終了後、上位企業を表彰する。</p> <p>③ 事業実施前後のアンケートにより企業の取組状況に関する変化を確認する。</p> <p>【募集方法】</p> <p>商工会議所や地域ヘルスサポートネットワーク会議構成団体を通じて圏域内の事業所に参加募集の周知を行う。</p> <p>●フォローアップ講座の開催</p> <p>健康づくりチャレンジ事業取組後概ね 1 ヶ月以内に参加者の実施結果フィードバックを行う。その結果から、企業や家庭で実践できる身体活動量アップ等の出前講座により、従業員自身の健康管理能力を支援する。</p> <p>成果</p> <p>開始前には、企業内の従業員に意欲の温度差があったが、始めてみると多くの従業員が意欲的に参加した。次年度も継続したい意向の企業がほとんどであった。</p>
参考資料	
参考URL	http://www.pref.iwate.jp/morioka/hoken/index.html
企画担当者 (問合せ先)	職氏名：栄養士 ●● ●●
	電話番号：内線●●●●
	E-mail：●●@pref.iwate.jp

※ プラス 2000 歩実践企画の提案の応募には、必ずしも決裁は必要ではありません。
個人や任意グループの取組事例・実践企画も積極的に御提案ください。

別紙

令和元年度プラス 2000 歩実践企画提案書

区 分	① 実践事例 2 アイディア
対 象	① 家庭 2 地域 3 学校 4 職場 5 その他
企画のタイトル	徒歩でおつかい大作戦
企画組織・機関名 ※個人の場合は記載不要	-
企画の概要	これまでは、すぐ近くにも車を使っていました。わが家から 1km くらいまでのおつかいは、家族全員、徒歩で行くこととしました。
企画の開始時期	平成 30 年 7 月から
企画の内容	<p>歩くことは大切とは思っていましたが、どこに行くにも車を使っていました。</p> <p>よく利用するスーパーが、わが家から 500m ほどの距離にあります。</p> <p>この前、歩数計を使ってスーパーまで往復してみましたが、店内での買い物の歩行も含め、1,650 歩になりました。</p> <p>少し遠めの道を歩いたり、店内で商品を眺めたりすればプラス 2000 歩は実現できそうな気がします。</p> <p>私は、ほぼ、毎日、買い物に行きますし、お休みの日には家族みんなで実践することとします。</p>
参考資料	
参考URL	
企画担当者 (問合せ先)	●● ●● (主婦)
	電話番号 ●●●●
	E-mail : ●●●●

※ プラス 2000 歩実践企画の提案の応募には、必ずしも決裁は必要ではありません。
個人や任意グループの取組事例・実践企画も積極的に御提案ください。