

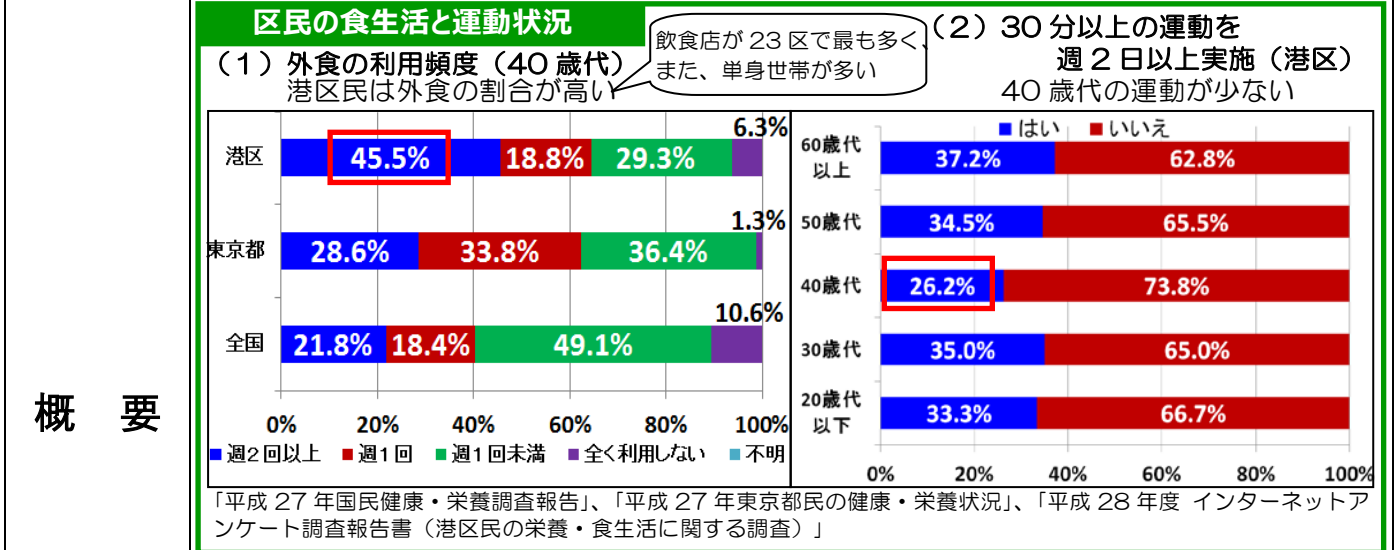


事業名 ~働く人たちが元気でいきいきと仕事やプライベートを充実させるために~
働き盛り世代の健康ハンドブックを作成します！

ここがポイント 区職員（管理栄養士、保健師、歯科衛生士）のほか、協定締結企業の社員、健康増進センターの健康運動指導士、健康づくりサポーター等が協働し、働く人たちのライフスタイルを踏まえた健康ハンドブックを作成します。

事業費 1,943千円

30歳代から50歳代を中心とした働き盛り世代は、外食が多く、運動不足になりがちで、ストレスも多い世代と言われています。区は、働き盛り世代が元気でいきいきと仕事やプライベートを充実させられるよう、栄養や運動、こころの健康など、様々な情報を働く人の視点で盛り込んだ「健康ハンドブック」を作成します。



概要

健康ハンドブックの概要

ハンドブックは、区職員（管理栄養士、保健師、歯科衛生士）のほか、健康づくりに関して区と協定を締結している企業（中外製薬㈱、ファイザー㈱）の社員、健康増進センターの健康運動指導士、健康づくりサポーターに登録する管理栄養士等で構成する検討会を開催し、専門的なご意見をいただきながら作成します。

また、協定締結企業等でパイロットテスト（ハンドブックを活用した出張講座で内容について意見を伺う等）を実施し、結果をハンドブックに反映させることで、働く人たちが実際に手に取り、職場などで長く活用してもらえるようなハンドブックにします。

◆主な内容（予定）

- ・食生活をチェックし、タイプ別にアドバイスする「食とからだ」チェックシート
- ・外食や持ち帰り弁当・惣菜を利用したバランスのよい食事、居酒屋での食事の選び方
- ・隙間時間を活用した筋トレ、こころの健康チェック、手軽にできるリラクゼーション

◆発行部数 5,000部

◆発行時期 平成31年3月下旬（4月以降の健康講座（出張講座を含む）等で配布予定）

問合せ

課長 健康推進課 近藤
☎ 03-3455-4427 (直通)

係長 健康推進課健康づくり係 鈴木
☎ 03-6400-0083 (直通)