

従業員の健康増進ご担当者様へ

従業員の健康増進に取り組みませんか？

仙台市では、階段歩数表示をはじめ、活動量の維持・増加に取り組む事業者さまをサポートいたします。

【取り組み方①】

活動量UPにおけたチラシを従業員へ配布、配信

▶【活動量維持・増加の啓発チラシ】を活用していただけます

- 例) ・各部署や従業員にチラシを配布
- ・事業所内のニュースレターや掲示板等で配信

※各職場で、啓発として、市民向けに掲示・配布していただいてもかまいません

【取り組み方②】

職場等に階段の活用を促すメッセージを表示する
(従業員の階段活用のきっかけづくり、職場内の環境整備)

▶【階段歩数表示】を活用していただけます

- 例) ・職場内の階段に「階段歩数表示」をする
- ・職場内の階段付近に、「階段利用を促すポスター」を掲示

【活動量維持・増加の啓発チラシ】【階段歩数表示】

ダウンロードはコチラ↓↓

<https://www.city.sendai.jp/kenkosesaku-zoshin/kurashi/kenkotofukushi/kenkoiryo/kenkozukuri/hataraku/jigyo-04.html>

詳細は、裏面もご覧ください。

〈問い合わせ先〉

仙台市健康政策課健康増進係 022-214-3894

従業員の活動量UPに 取り組みませんか？

従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらし、結果的に業績向上につながると期待されます。積極的に取り組みましょう！

働き世代、止まらない歩数減少

仙台市民 20～60歳代の1日あたりの歩数



令和元年度 国民健康・栄養調査(厚生労働省)、令和3年度 仙台市民の健康意識等に関する調査

職場から // STOP! 活動量低下!! //

事業者のみなさまの取り組み方の例

① 活動量UPにおけた啓発チラシを従業員へ配布、掲示板等へ掲示、メール等で配信

② 職場等に階段の活用を促すメッセージを表示する

【設置例】

仙台市役所本庁舎(1階～8階)の階段

▶ 段数、健康に関するメッセージ等を表示



仙台市営地下鉄 勾当台公園駅

▶ 段数、消費エネルギーを表示



【階段を利用する方の声】

- ・階段に表示されている「毎日続けてコツコツ貯筋を」等のメッセージが、のぼるときの励みになる
- ・表示を見ると、「歩こう」という気持ちになり、階段利用の頻度が増えた



階段利用以外にも、ライフスタイルにあわせた活動量UPの推進もOK!

今後、良い取り組み事例を募集します!



取り組み方①

【活動量維持・増加の啓発チラシ】

見本



【活動量維持・増加の啓発チラシ】はダウンロードしてご利用いただけます。



あと、10分 歩きませんか？

普段から元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか!?



働き世代、止まらない歩数減少

仙台市民 20~60歳代の1日あたりの歩数



令和元年度 国民健康・栄養調査(厚生労働省)、令和3年度 仙台市民の健康意識等に関する調査

+10 (フラス・テン) から始めよう! 今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命を伸ばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください!

仙台市の取り組み

日常生活の中で活動量を増やす取り組みの1つとして、階段の活用を促すメッセージを表示しています。

【設置例】

仙台市役所本庁舎(1階~8階)の階段

- ▶ 段数、健康に関するメッセージ等を表示



仙台市営地下鉄 勾当台公園駅

- ▶ 段数、消費エネルギーを表示



階段利用以外にも、ライフスタイルにあわせて日常生活の中で体を動かそう!



1駅分歩く



自転車

家事



ストレッチ



遊び

DATE BIKE (ダテバイク) も活用してネ!