

みんなで生活スタイルを見直そう！

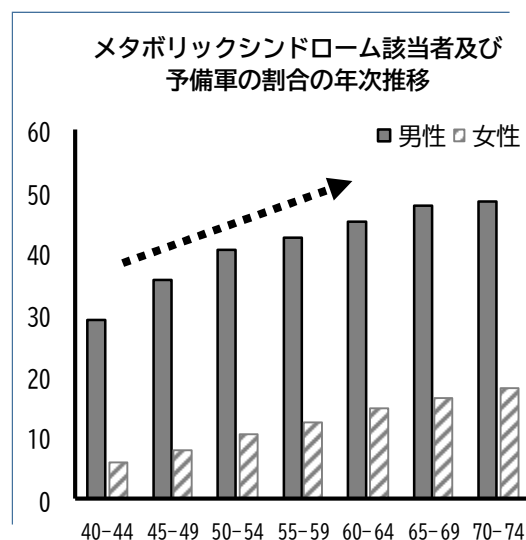
～働く人の生活習慣改善プログラム～

1 生活習慣は大丈夫ですか？

生活習慣が乱れは、仕事の生産性や効率を低下させます。さらに、体調を崩した場合には、会社を休まなければならない可能性もあります。

また、右の図のとおり、男性、女性ともに40歳ごろから、生活習慣病であるメタボリックシンドローム該当者の割合が増加しますが、予防には、若いころからの健康づくりが大切です。

そのため、静岡県では、事業所の従業員のほうが生活習慣を見直し、改善いただくことを目指し、このプログラムを作成しました。



2 プログラムの概要

下の図のとおり、①生活習慣の振り返り、②行動目標の設定、③仲間との取組、④取組評価を繰り返すことで、望ましい生活習慣の獲得を目的したプログラムです。一人では難しいことでも、仲間と取り組むことで継続して取り組むことができます。《プログラム実施の流れ》

STEP
01

チェックシート等を活用した生活習慣の振り返り

望ましい生活習慣として、①運動、②食生活、③社会参加、④こころの健康を取り上げています。
事業所で実施出来るものから取り組みましょう。

STEP
02

行動目標の設定

3か月間（難しい場合は1か月間）取り組むグループでの共通行動目標と、個人の行動目標を設定します。
目標は、グループ内で共有することで、達成率が高まります。

STEP
03

生活習慣改善チャレンジ

3か月間、目標行動に取り組み、記録します。
みんなと取り組むことを意識して、1、2週間に1回程度は、グループで取組状況を確認し、声を掛け合いながら取り組みます。

STEP
04

生活習慣改善チャレンジの取組評価

”STEP01”のチェックシートを再度活用して、生活習慣等の変化を評価します。