

< 企業等での取組内容 >

実施または実施する意思を有する項目を表①②それぞれ一つ以上☑し、
取組内容を御記入ください。

松山市健康づくり応援パートナー 取組内容の登録	
<p>① 市が実施する健康づくりへの協力</p>	<p><input type="checkbox"/> (a) 市が作成・配布する健康づくりに関するポスター・リーフレット等の掲示・配布・設置</p> <p><input type="checkbox"/> (b) 事業の案内チラシ等の設置・配布ほか、募集協力</p> <p><input type="checkbox"/> (c) 市主催の市民公開講座等への従業員等の参加</p> <p><input type="checkbox"/> (d) 啓発用物品・割引券等の提供 【 】</p> <p><input type="checkbox"/> (e) 敷地内禁煙の啓発</p> <p><input type="checkbox"/> (f) 野菜摂取の啓発（外食、中食を提供する事業所・飲食店）</p> <p><input type="checkbox"/> (g) その他 【 】</p>
<p>② 従業員等に対する健康づくり</p>	<p><input type="checkbox"/> (a) 栄養・食生活改善の推進 【 】 例) 朝食を毎日食べる、野菜のおかずを一皿増やす、調味料（しょうゆや塩）を後からかけない（小皿に少量つけて食べる）等</p> <p><input type="checkbox"/> (b) 身体活動・運動の推進 【 】 例) 階段利用の促進、ウォーキング・自転車通勤の促進、ながら運動の実施等</p> <p><input type="checkbox"/> (c) こころの健康・休養の推進 【 】 例) ノー残業日の設定、休暇取得の促進、リラックスできる環境で眠りにつく</p> <p><input type="checkbox"/> (d) 歯・口腔保健の推進 【 】 例) 年1回歯科検診受診、食後の歯みがきの奨励、ゆっくりよく噛んで食べる等</p> <p><input type="checkbox"/> (e) タバコ対策の推進 【 】 例) 喫煙者を減らす、職場内全面禁煙、喫煙場所の撤去等</p> <p><input type="checkbox"/> (f) アルコール対策の推進 【 】 例) 飲酒する人は週2日休肝日を設ける、適正飲酒を知る等</p> <p><input type="checkbox"/> (g) 健康診断の推進 【 】 例) がん予防知識の普及、扶養家族への各種検(健)診の受診勧奨</p> <p><input type="checkbox"/> (h) その他 【 】 例) 毎日体重計にのる、毎日血圧を測る等</p>