

働く人の健康支援事業事例集

目 次

1 はじめに

2 目 次

3 事例紹介

(1) メタボリック解消応援コース

- ・株式会社 高橋住研 ----- 配布リーフレット
- ・セレスティカ・ジャパン（株）

(2) ヘルシーランチ提供コース

- ・伊藤ハムデイリー株式会社
- ・花菱縫製株式会社白石工場

(3) 運動量アップコース

- ・株式会社三共製作所宮城事業所
- ・東京エレクトロンAT（株）----- エクササイズガイドチェック表
- ・宮石運輸株式会社 ----- メッセージ(あなたの健康応援します)

(4) 禁煙、分煙推進コース

- ・イセファーム東北（株） ----- 知っていますか(禁煙の効果・方法)

(5) 食事バランスガイドコース

- ・日本通運株式会社仙北支店 ----- 食事バランスガイドでチェックしよう

4 資料編

(1) パワーポイント資料～メタボ予防のための食生活講座

(2) ヘルシーランチレシピ集

(野菜たっぷりメニュー7品、脂肪控えめメニュー6品)

(3) せんなんKENKOUゼミナール

(4) 簡単ヘルシーメニュー（朝ごはん編、お昼ごはん編、おつまみ編）

(5) 健康かわら版（その1～その6）

5 平成20年度メタボリックシンドローム対策戦略事業実施要領

