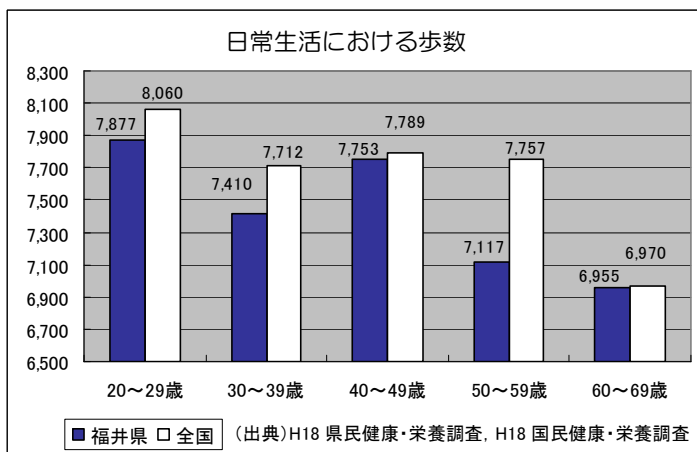


# 職場のなかまと歩こうproject



## 毎日なら、10分間のはや歩き。

くるしくならない程度にスピードをあげて早歩き。  
それは立派な『運動』になります。  
生活習慣病の予防に効果がある運動として  
はや歩きは、すでに科学的に実証されています。  
通勤通学のときや、ちょっとした移動時間に。  
一日10分間の運動習慣。ちょっと汗ばむくらいの  
運動強度でじゅうぶん効果があります。



## あなたは何歩あるいていますか？

くるま社会の福井は全国に比べて日常生活の歩数が少なくなっています。  
生活習慣病の予防には男性で9000歩  
女性で8000歩が目安と言われています。  
足りないのがあと1000歩なら、時間にして10分  
程度歩くだけでじゅうぶん効果があります。

職場における健康づくりを積極的に支援している、または、これから健康づくり支援をしたい事業所等を募集します。

【応募締め切り：平成22年8月10日（火）】

# 健康づくりを支援する事業所等を募集します！

がんや脳卒中、糖尿病などの生活習慣病は、食事や運動、喫煙など日々の生活習慣が大きく関わっており、運動不足などの不健康な生活の積み重ねが原因となって引き起こされます。しかし、車社会の福井では、運動習慣のある方は28%と低く、また1日の歩数も約6,700歩と運動不足の傾向が強く見られます。

そこで、県では運動不足を感じている方、最近、体型や健康診断の結果が気になりだした方など、職場を中心としたチーム（5人）で3ヶ月間歩数計をつけてウォーキングなどの運動に取り組んでもらえる事業所等を募集します。

## 【取組内容】

- ・ご応募いただいた5人に歩数計をつけてもらい、3ヶ月間（9～11月）ウォーキングなどの運動に取り組んでもらい、その結果について、定期的に県に報告してもらいます。



- ・なお、歩数計（※）については、こちらで用意したものをプレゼントします。

※日常生活の消費カロリーも計測できる高機能な歩数計（活動量計）を予定しています。

- ・3ヶ月間の歩数について、優秀な結果を残した上位3チームについては、1月に表彰式を行います。また、副賞として豪華商品（家庭用ゲーム機など）をプレゼントします。

## 【参加資格】

- ・次の基準うち1つ以上に該当する方、5人1チームでご応募ください。

項目	基準値（※特定保健指導の階層化基準）
①腹囲	男性 $\geq 85$ cm、女性 $\geq 90$ cm
②BMI	$BMI \geq 25$
③血圧	収縮期：130mmHg以上、又は拡張期85mmHg以上
④血糖	空腹時血糖：100mg/dl以上、又はHbA1c5.2%以上
⑤血中脂質	中性脂肪150mg/dl以上、またはHDLコレステロール40mg/dl未満

※健康状態等に不安のある方は事前にかかりつけ医にご相談の上、ご応募ください。

## 【募集チーム数】

- ・15チーム程度（5人/チーム） ※応募者多数の場合は抽選となります。  
抽選結果については8月下旬にお知らせします。

## 【応募方法等（※参加費無料）】

- ・右の応募用紙に必要事項を記載上、郵送またはFAXにてご応募ください。
- ・平成22年8月10日（火） ※当日必着

## 【その他】

- ・ご参加いただいた方には、事業の実施期間中および終了後にアンケート調査等にご協力いただきます。
- ・お寄せいただいた個人情報については、本事業以外には使用いたしません。

# 応募用紙

事業所等名： \_\_\_\_\_

所在地： \_\_\_\_\_

電話番号： \_\_\_\_\_

e-mail： \_\_\_\_\_

連絡担当者： \_\_\_\_\_

応募動機： \_\_\_\_\_

## 【メンバー①】

(氏名)	年齢： 歳	男・女
(身体状況等) 次の中で該当するもの <b>全て</b> に○をつけてください。 〔 〕 腹囲：男性 85cm 以上、女性 90cm 以上、〔 〕 BMI：25 以上 〔 〕 血圧：収縮期 130mmHg 以上、又は拡張期 85mmHg 以上 〔 〕 血糖：空腹時血糖：100mg/dl 以上、又は HbA1c5.2%以上 〔 〕 血中脂質：中性脂肪 150mg/dl 以上、または HDL コレステロール 40mg/dl 未満		
(運動習慣)		

(※運動習慣)「週1回30分程度ジョギングをしている」、「片道20分徒歩で通勤している」、「月5回ジムで1回あたり1時間半程度運動している」、「何もしていない」など最近の状況を記載してください。

## 【メンバー②】

(氏名)	年齢： 歳	男・女
(身体状況等) 次の中で該当するもの <b>全て</b> に○をつけてください。 〔 〕 腹囲：男性 85cm 以上、女性 90cm 以上、〔 〕 BMI：25 以上 〔 〕 血圧：収縮期 130mmHg 以上、又は拡張期 85mmHg 以上 〔 〕 血糖：空腹時血糖：100mg/dl 以上、又は HbA1c5.2%以上 〔 〕 血中脂質：中性脂肪 150mg/dl 以上、または HDL コレステロール 40mg/dl 未満		
(運動習慣)		

【メンバー③】

(氏名)	年齢： 歳	男・女
(身体状況等) 次の中で該当するもの <b>全て</b> に○をつけてください。 <input type="checkbox"/> 腹囲：男性 85cm 以上、女性 90cm 以上、 <input type="checkbox"/> BMI：25 以上 <input type="checkbox"/> 血圧：収縮期 130mmHg 以上、又は拡張期 85mmHg 以上 <input type="checkbox"/> 血糖：空腹時血糖：100mg/dl 以上、又は HbA1c5.2%以上 <input type="checkbox"/> 血中脂質：中性脂肪 150mg/dl 以上、または HDL コレステロール 40mg/dl 未満		
(運動習慣)		

【メンバー④】

(氏名)	年齢： 歳	男・女
(身体状況等) 次の中で該当するもの <b>全て</b> に○をつけてください。 <input type="checkbox"/> 腹囲：男性 85cm 以上、女性 90cm 以上、 <input type="checkbox"/> BMI：25 以上 <input type="checkbox"/> 血圧：収縮期 130mmHg 以上、又は拡張期 85mmHg 以上 <input type="checkbox"/> 血糖：空腹時血糖：100mg/dl 以上、又は HbA1c5.2%以上 <input type="checkbox"/> 血中脂質：中性脂肪 150mg/dl 以上、または HDL コレステロール 40mg/dl 未満		
(運動習慣)		

【メンバー⑤】

(氏名)	年齢： 歳	男・女
(身体状況等) 次の中で該当するもの <b>全て</b> に○をつけてください。 <input type="checkbox"/> 腹囲：男性 85cm 以上、女性 90cm 以上、 <input type="checkbox"/> BMI：25 以上 <input type="checkbox"/> 血圧：収縮期 130mmHg 以上、又は拡張期 85mmHg 以上 <input type="checkbox"/> 血糖：空腹時血糖：100mg/dl 以上、又は HbA1c5.2%以上 <input type="checkbox"/> 血中脂質：中性脂肪 150mg/dl 以上、または HDL コレステロール 40mg/dl 未満		
(運動習慣)		

【お問合せ先】 福井県健康福祉部健康増進課

「職場のなかまと歩こうプロジェクト」係

〒910-8580 福井市大手3丁目17番1号

電話：0776-20-0350 FAX：0776-20-0643

e-mail: kenzou@pref.fukui.lg.jp