

事業所の健康管理のご担当者様

豊田市役所から健康づくりに関するお知らせです。

働き世代の方々の健康づくりを促進していただくために、事業所内に貼ることができる、啓発シールを配布します！

オフィス、エレベーター、給湯室、トイレ等に貼っていただき、日常生活にちょっとした健康づくりの意識を取り入れてみてはいかがでしょうか？



「ベジタブル&トレーニング とよた プラス10」とは、

「プラス10」を合言葉に、日常生活に「野菜摂取」と「運動」を取り入れることを目指す取組です。

**裏面の申請書をFAXしていただき、
ぜひ、お申込みください！**

**肩こり、
ひどくなってませんか？**

「プラス10」を合言葉に、ちょっとした運動、野菜摂取を取り入れよう！

① 首のストレッチをしよう！

左右 10秒ずつやってみよう
10秒やってみよう

① 一方の手を、手と反対側の後頭部に置き、手で押しながら頭を斜め前に倒します。
② 両手を頭の後ろで組み、肘を内側に締め、頭を前に倒しながら両手で頭を押します。
※からだに違和感があるときは医師に相談しましょう。

ふだんより野菜をプラス10 口分 = 小鉢1皿分食べよう！

目の疲れからくる肩こりには、ビタミンAを多く含む人参、パプリカを食べよう。

にんじん しりしり

WE LOVE 豊田市

- ・ 第一弾は啓発シールが3種類。
- ・ 各事業所に5シートお渡しします。
(3種類×5シート=15枚のシール)
- ・ 今後、第二弾・第三弾を作成する予定です。

職場で取り組もう！
ベジタブル&トレーニング とよた プラス10

肩こり、ひどくなってませんか？
「プラス10」を合言葉に、ちょっとした運動、野菜摂取を取り入れよう！
① 首のストレッチをしよう！
② 両手を頭の後ろで組み、肘を内側に締め、頭を前に倒しながら両手で頭を押します。
※からだに違和感があるときは医師に相談しましょう。

トイレ、きちんとできていますか？
「プラス10」を合言葉に、ちょっとした運動、野菜摂取を取り入れよう！
① 目を閉じて目を動かそう！
② 両手を頭の後ろで組み、肘を内側に締め、頭を前に倒しながら両手で頭を押します。
※からだに違和感があるときは医師に相談しましょう。

**足の冷え、ダルさが
気になってませんか？**
「プラス10」を合言葉に、ちょっとした運動、野菜摂取を取り入れよう！
① 目を閉じて目を動かそう！
② 両手を頭の後ろで組み、肘を内側に締め、頭を前に倒しながら両手で頭を押します。
※からだに違和感があるときは医師に相談しましょう。

「ベジタブル&トレーニング とよた プラス10」は「プラス10」を合言葉に、日常生活に「野菜摂取」と「運動習慣」を取り入れることを目標に取り組みます。エレベーター、トイレ、給湯室、照明のスイッチなど、たくさん人の目に入る場所に貼るなど、ご活用ください。

＜連絡先＞

豊田市役所 保健部 総務課 健康づくり担当

TEL：0565-34-6723

FAX：0565-31-6320

Eメール：hoken-soumu@city.toyota.aichi.jp

シール1枚の実際の大きさ（約9cm×14cm）

豊田市役所 保健部総務課 健康づくり担当 宛
FAX 0565-31-6320

様式1

「ベジタブル&トレーニング とよた プラス10」^{じゅう}啓発シール申請書

	申請日	年	月	日
事業所名	住所 〒	—		
部署名	電話	()	—	
担当者名	FAX	()	—	
Eメール				
配布数	啓発シール 15枚 ※3種類の啓発シール(約9cm×14cm)×5シート			

健康づくりに関するアンケート

(回答していただく方の把握している範囲でお答えください。)

①事業所の従業員等で、「野菜摂取」や「運動」などの健康づくりに意識的に取り組んでいる人はどれくらいいますか。

100% |-----| 50% |-----| 0%

②事業所が主体となって健康づくりの取組を実施していますか。

はい ・ いいえ ・ 今後実施する予定

③今後、健康づくりに関する出前講座等(栄養、運動等)があれば利用したいですか。

はい ・ いいえ

※集計にあたって団体名等が特定されることはありません。

※本アンケートは市の健康づくり事業の検討及び健康増進計画の策定等に活用させていただきます。

担当者使用欄			

豊田市保健部総務課
健康づくり担当
TEL: 0565-34-6723
FAX: 0565-31-6320
Eメール: hoken-soumu@city.toyota.aichi.jp