

左からよんでも…
うどん うんどう サポート
 右からよんでも…

Vol.01
 2020年4月19日
 香川県

新型コロナウイルスの影響で、屋内で過ごす時間が多くなりがちですね。
 職場や自宅で簡単に運動ができる環境を整え、運動不足やストレスを解消し、健康を維持しましょう。

◆今月の“うどんうんどうサポートツール”

左からよんでも…
うどん うんどう ミッションシール
 右からよんでも…



① ミッションシールを貼る

いずれかのミッションシールを洗面所の鏡やトイレのドアなどに貼ってください。
 ミッションシールの種類や貼る場所は適宜、変更してください。
 ミッションに慣れてきたら **×2** シール等もご使用ください。



② ミッション遂行

ミッションシールを見つけた人は、そこに書かれているミッションを遂行してください。
 洗面所で歯磨きしながら、エレベーターを待ちながらなど、いろいろな場所で工夫してご利用ください。

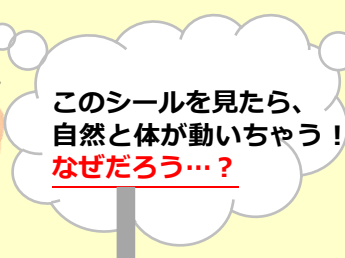
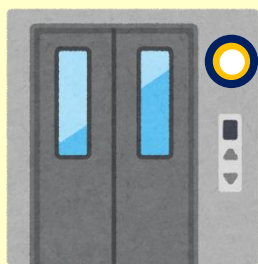
一活用法一

◆職場にて:エレベーターのボタン付近に貼る

〈エレベーターを待っている間に…〉

◆自宅にて:洗面台付近に貼る

〈朝、洗面所に来た時に…〉



これは、ナッジの効果です！

ナッジとは

「ナッジ」とは「ひじで軽くつつく」という意味で、強制するのではなく、人々を自発的に望ましい方向に誘導する仕掛けや手法のこと。

具体的なナッジの例

- ◆レストランのメニューで、特定のメニューにのみ「おすすめ」を表示しておく。
- ◆コンビニのレジ前に足跡をつけておき、そこに並ぶように誘導する。
- ◆男子トイレの小便器にハエの絵を描く。等

外出しにくい今の状況でも、“うどんうんどうミッションシール”を活用すれば、職場でも自宅でも簡単に運動を取り入れることができます。



健康づくりのための知識や意識があっても、環境が整っていなければ実践・継続が難しいこともあります。
 「ナッジ理論」を活用して、健康づくりをやってみよう、続けてみようと思わせる環境づくりをしてみませんか？

◆健やか香川 21 ヘルスプラン推進プロジェクト “通称:うどんうんどうプロジェクト”が始まります

健やか香川 21 ヘルスプランを推進するため、**「うどんうんどう」**をキャッチフレーズとして、プロジェクトメンバーと一緒に、具体的なアクションの呼びかけを行う健康づくり運動です。



◆うどんうんどうプロジェクトメンバー 募集中

うどんうんどうプロジェクトでは、健康づくりと一緒に推進していただけるメンバーを募集しています。ぜひ、一緒に健康づくり運動に取り組みましょう。

食べたら動く！

左からよんでも...

うどん うんどう

右からよんでも...

ミッションシールを見つけた方は、ミッションを遂行してください。
少しの運動でも続ければ大きな効果があります！

本日のミッション

スクワット

(ひざがつま先より
前に出ないように)

10回

ㄟㄩㄩㄟㄩㄩㄟ

本日のミッション

もも上げ

10回

ㄟㄩㄩㄟㄩㄩㄟ

×2

本日のミッション

ドローイン

(お腹をひっこめる
呼吸は止めない)

10回

ㄟㄩㄩㄟㄩㄩㄟ

本日のミッション

片足立ち

30秒

ㄟㄩㄩㄟㄩㄩㄟ

×3

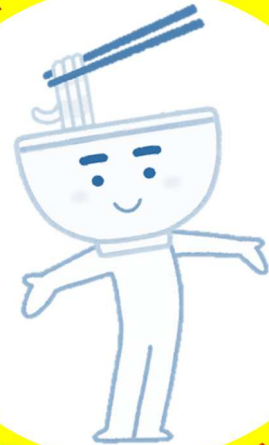
本日のミッション

かかとの
上げ下ろし

10回

ㄟㄩㄩㄟㄩㄩㄟ

本日のミッション



ㄟㄩㄩㄟㄩㄩㄟ

自由に
ミッションを
記入して
ください。

「明日もきっと HEALTHY LIFE」ご利用 アンケート結果

アンケート配信数 : 67

アンケート回収数 : 16 (回収率 23.9%)

貴事業所（団体）の従業員（構成員）数

10人以下	11～50人	51～100人	101人以上
0	7	2	7

「明日もきっと HEALTHY LIFE」の配信・内容について、事業主（団体長）の認知

はい	いいえ
15	1

「明日もきっと HEALTHY LIFE」を伝達する従業員（構成員）の割合

全員	一部			していない
	3～4割	7割	8割	
13	1	1	1	0

「明日もきっと HEALTHY LIFE」の従業員（構成員）への伝達方法（複数回答可）

メール転送	4
印刷して回覧	4
印刷して掲示	6
その他（電子掲示板にて掲示、web 掲示板、イントラネットに最新ニュースとして掲載）	3

従業員（構成員）以外の利用者の有無 《利用者：学校なら児童・生徒、福祉施設なら利用者》

あり	なし
3	13

利用者がある場合（3事業所）の伝達の有無

あり	なし
2	1

内容に対する感想

「今月の HEALTHY 情報」

役に立つ	少し役に立つ	あまり役に立たない	役に立たない
15	1	0	0

「お手軽レシピ」

役に立つ	少し役に立つ	あまり役に立たない	役に立たない
13	3	0	0

感心がある情報や必要な情報などについて、ご意見ご要望をお聞かせください。

- 生活習慣病の意識づけ(啓発)ができる情報、現在流行している感染症情報等。
- いつもいろいろな情報を書きいただいているので、興味深い。
- 季節的に気をつけた方が良くことや見た人に気付きをあたえられるようなものがあれば掲示しやすい。
- 健康に関する啓発としてありがたい。
- 各方面からの情報提供は大変ありがたい。ただ、被保険者は全国にいるため香川県内だけの情報提供に偏ってしまうところは課題。また、伝達方法はイントラネットだけの掲載なので、どこまで社員に活用されているかは不明。
- 旬の食材を使ったレシピは好評。