

# 小豆地区 企業対抗戦 2024

～ さあ、今年も歩こう! ～

対抗戦  
実施期間

# 10.1日 ▶▶▶ 31日

要  
事  
前  
申  
込

## 参加無料

「マイチャレかがわ! (香川県提供 無料アプリ)」を利用して参加企業で従業員の  
期間中(10月1日から31日)の1日当たりの平均歩数を競うウォーキングイベント。  
職場の仲間と気軽に楽しく、健康づくりを始めましょう!



**上位3事業所に、県産品などの賞品を贈呈!**

### 参加申込み

### 申込み後の流れ

Step 1

申込み



申込締切  
9月20日

担当者様が上記二次元コードからお申込み  
ください。後日、小豆総合事務所から  
企業コード等をお知らせします。

Step 2

呼びかける



担当者様は参加者様に「マイチャレかがわ!」  
アプリのインストールと企業コード等の入力  
を呼びかけてください。

Step 3

ウォーキング



期間中、毎日ランキングが更新!  
自分の体力やその日の体調に合わせて無理の  
ないペースで歩きましょう!

香川県の無料健康アプリ「マイチャレかがわ!」はこちらから! ▶

お問合せ 香川県小豆総合事務所 保健福祉課 Tel. 0879-62-1373 (平日 8:30~17:15)



# 職場の健康づくりが大切なワケ

日本人が1日に座っている平均時間は  
**世界最長7時間**

## “座りすぎ”

が健康リスクを高める！

座りすぎは死亡リスクや高血圧や糖尿病など生活習慣病の発症を増加させます。

### 3つのメリットで、従業員が元気になる！職場が活気あふれる！

メリット

# 1

従業員が健康で活気に満ちていれば労働生産性が向上します！

## 業績が上がる

メリット

# 2

従業員の健康が保たれば、病気による欠勤や離職のリスクを軽減することができます！

## 人手不足の解消

メリット

# 3

従業員の健康づくりを行うと「従業員にやさしい」「従業員の健康に気を使っている」というイメージを発信することができ、採用の面からも大きなメリットが生まれます！

## 事業所のイメージアップ

## 健康づくりインフォメーション

### 職場の健康づくりはアピールできます！

- 健康経営銘柄化、健康経営優良法人**  
経済産業省が健康づくりに取り組む事業所を選定する制度として、健康経営銘柄化や健康経営優良法人認定制度があります。選定されれば、社内外や投資家、取引先に対して大々的にアピールすることができます。
- 事業所まるごと健康宣言**  
香川県と協会けんぽ香川支部の協働事業として、協会けんぽご加入事業所のうち事業所ぐるみで健康づくりに取り組む事業所を事業所まるごと健康宣言事業所として認定しています。また、認定事業所のうち優れた取組みを行った事業所を表彰する制度も設けています。

### 専門職への相談や講話を受けるには？

- 香川産業保健総合支援センター**  
事業所で産業保健活動に携わる専門職、事業者、人事労務担当者等への研修や専門的な相談対応等の支援（無料）を行います。申込先：(087)-813-1316
- 高松地域産業保健センター(小豆)**  
従業員数50人未満の事業所の事業主や働く人に対して、健康診断の結果についての相談等（無料）を行っています。申込先：070-2493-1741
- 香川県小豆総合事務所**  
管理栄養士や保健師等が事業所等へ健康づくり出前講座（無料）を行っています。申込先：(0879)-62-1373

### 定期的に検診・がん検診を受けましょう

全国健康保険協会（協会けんぽ）や健康保険組合では、特定健康診査（特定健診）・特定保健指導ほか、がん検診等の実施を行っています。また、がん検診はお住まいの町で受けることもできます。

