

実は従業員の健康づくりは事業所の**メリット**にも繋がります

事業所における従業員の健康づくり



1 職場全体のメリット

- ☆従業員のパフォーマンスやモチベーションが向上し、事業所の活力や業績も向上↑
- ☆働きやすい職場は離職率の低下に繋がる

2 リクルート市場でのメリット

- ☆従業員の健康に配慮できる企業としてアピール!
- 就活生が就職先に「福利厚生が充実」「健康や働き方の配慮」を求めていると言われています。従業員の健康づくりに取り組み、求人や経営に生かしませんか。

これから従業員の健康づくりを始める事業所やより積極的に進めたい事業所に
➡まずは右の二次元コードから県ホームページへ

県ホームページで健康づくりに活かせる情報を掲載しています。
例えば... かがわ働き盛りの健康づくりメニュー
事業所まるごと健康宣言の取り組み事例集



マイチャレンジかがわ!

チーム対抗戦&企業対抗戦 開催します!



① チーム対抗戦

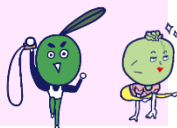
期間:令和4年9月1日(木)~9月30日(金)
※8月31日(水)までにグループ登録

② 企業対抗戦

期間:令和4年10月1日(土)~10月31日(月)
※9月22日(木)までに企業登録をメールで申請

対抗戦ルール

各グループの対抗戦期間中の
平均歩数を競います



チーム対抗戦&
企業対抗戦の詳細は
右の二次元コードから➡➡



管理栄養士の 簡単レシピ

☆暑い日にうれしい一品

『冬瓜の さっぱりサラダ』



▼材料(2人分)

・冬瓜(とうがん)	150g (1/16個)
・塩	少々
・大葉	2枚
・しょうが	少々
★・しらす干し	小さじ1
・ごま	小さじ1
・めんつゆ(2倍濃縮)	小さじ2

【1人分】

エネルギー: 27kcal
たんぱく質: 1.6g
脂質: 0.7g
炭水化物: 4.3g
食塩相当量: 1.0g

▼作り方

- ① 冬瓜は横二つに切ったあと、縦に切って適当な太さにする。皮と種を除き、うす切りにし、塩をまぶして5分程度おく。
- ② 大葉は縦二つに切り、せん切りにする。しょうがはすりおろす。
- ③ ★を合わせて混ぜる。
- ④ ①を軽く絞り、器に盛る。③を上からかけて、出来上がり。

今が旬だよ



「健康経営®」の取組をしっかりとサポート！

対抗戦
ルール

対抗戦
期間

上位10チームに賞状を贈呈します

対抗戦期間中のグループの平均歩数で競います。

令和4年10月1日(土)～10月31日(月)

※9月22日(木)までにメールで申し込み

企業
対抗
戦

開
催
し
ま
す
!

まいにち健康チャレンジ!
マイチャレかがわ!

企業登録すると、「企業内ランキング」「企業間ランキング」が表示されるよ。
※登録方法は裏面を見てね。



おりぶー



ハマ美



オリ助



ビューティフル
レタ子

まいにち健康チャレンジ
マイチャレかがわ! とは?

「マイチャレ (=毎日続ける私の健康づくりの目標)」の意味。ウォーキングや朝ごはんを食べるなどの「マイチャレ (目標)」達成、健康診断の受診や社会参加に健康ポイントを付与します。一定の健康ポイントをためると、「マイチャレカード (特典カード)」がもらえ、これを提示すると協力店でサービスを受けられたり、商品があたる抽選にも参加できます。さあ、あなたも理想のカラダとごほうび目指して、レッツ・マイチャレ!

香川県が提供する
無料アプリです。

さあ、今すぐ! ダウンロード!!

※通信料金は別途のご負担となります。

「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう

QRコード読み取りアプリが無い方



- ストアから「マイチャレかがわ」で検索
- お使いのスマートフォンのアプリストアから「QR」で検索して、読み取りアプリをダウンロードしてからご利用ください。

企業登録手順

アプリで企業登録できるのは、香川県内に事業所のある企業・団体に限ります。(私的なグループや県外の企業・団体は除きます。)

企業・団体の担当者様は、香川県健康福祉総務課のメールアドレス (kenkosomu@pref.kagawa.lg.jp) に、以下の情報を記載の上、申し込んでください。

メールタイトルに「**マイチャレかがわ**」と記載していただくとスムーズです。

1. 企業・団体名

原則「企業・会社名」または「企業・会社名+所属名」としてください。

例 (株)うどん、けんこう会社総務課

2. 担当者所属、職、氏名

3. 電話番号

4. グループの所属人数 (5人以上・見込みで結構です。)



当課で内容確認の後、返信メールにて「企業コード」(6桁の数字)、「パスワード」、「管理者ID」をお送りします。(おおむね1週間程度)

担当者様は、通知された「企業コード」「パスワード」をグループに参加する所属の社員・職員の皆様にお知らせし、企業登録をお願いしてください。

社員・職員の皆様は「企業コード」「パスワード」を使用して、企業・団体名を登録してください。

(登録方法:アプリの「グループ登録」→「企業」→「登録」から「企業コード」「パスワード」を入力し、「確認する」を押すと企業名が登録されます。)

*最後に「登録する」ボタンの押し忘れがないようお気を付けてください。

登録後は、「ランキング」→「企業内」で企業内での個人ランキングが表示されるようになります。また、「ランキング」→「企業」で企業毎のランキングも表示されます。



令和4年8月19日

せいさん食育情報

第5号

◎三豊保育研究会・食育部会で「噛む」ことの大切さを知り、乳幼児の心身の健康づくりのための食事や生活習慣を見直すための研修会を開催しました。

三豊市保育幼稚園課

三豊保育研究会・食育部会で「噛む」ことの大切さを知り、乳幼児の心身の健康づくりのための食事や生活習慣を見直すための研修会を開催しました。

実施日：令和4年7月14日（木）

実施場所：三豊市役所 危機管理センター301・302

対象：保育所・こども園調理員、管理栄養士、保育士、施設長

人数：25名

内容：「育てよう！こどもたちの噛む力」という演題で、三豊市立みとよ市民病院の歯科衛生士さんに講演をしていただきました。



研修会を実施して

現在の子どもたちの歯は虫歯は減少したものの、「口腔機能発達不全症」により、「食べる機能」「話す機能」などの機能が十分に発達していないことが問題であるということがよく分かった。調理員、保育士が共通理解することで、今後の給食、保育に活かして、発達にあった「口の機能」を育てていきたいと思う。

よく噛むための食事の工夫

- ①噛み応えのある食材を使う
硬いもの、繊維質の多いもの、弾力のあるもの等
- ②食材を大きく切る
- ③加熱時間を工夫する
- ④水分を少なくする
- ⑤食材を組み合わせる

