

参加企業募集！

出勤前の腕まくり 職場で健康大作戦！

掴むのは上腕じゃない、健康だ。

3か月間、血圧測定・記録等
健康への取組に職場内で挑戦する事業です。

対 象 市内事業所、会社等
※従業員5名以上
実施期間 11月1日～1月31日

★ ★ 事業の流れ ★ ★

STEP 1
申込



申込フォームよりエントリー！
必要事項を入力してください。
締め切り：10月16日（金）

STEP 2
事業説明

キックオフミーティング開催！
参加企業様向けに事業説明を行います。
日時等の詳細は、後日ご案内します。

内容：①熱海市の健康課題について
②事業の全体説明
③企業での【健康宣言】の設定

STEP 3
実践

各職場で取組開始！
3か月間、血圧測定を習慣化し、毎朝、測定結果を記録します。また、企業で統一の【健康宣言】の達成に向けた取組みにも挑戦します。

STEP 4
最終評価

説明会を開催！
職場内の取組の成果はいかに！？
健康でいきいきとした自分に出会う！



／参加するメリット／



**職場内の健康度を
底上げ！**

取組期間中は、効果的な運動や、
レシピの提案などの発信で
健康づくりをサポートします！



**職場に
血圧計を貸与！**

朝だけでなく、気になるタイミング
で血圧を確認することができる！



**自分の健康と
向き合える！**

職場でルーティンに組み込めば、
自然と健康への意識付け。

**職場内での実施こそが
取り組み継続への相乗効果！**

室内で統一の目標達成に挑戦する
ことで、仲間意識が高まる！
1人じゃないから続けられる！