

1週間



職場の仲間と会話が
はずむ健康づくり♪

健康づくりスモールチャレンジ

参加した事業所の約8割が「コミュニケーションが増えた」「また実施したい」と回答しています※

※実施後アンケートより

対 象 滝沢市内にある事業所。2～30人のグループ（従業員及び家族）でご参加ください。

募集期間 9月1日（火）～9月30日（水）まで

参加費 無 料

取組期間 11月20日（金）までの希望する1週間

募集定員 15事業所

1



歩数計をつける

2



血圧測定をする

3



食生活チェック表に
○をつける

1週間の取組は
とっても簡単♪

豪華副賞を
もらおう！

結果上位の事業所（10か所）及び個人賞受賞者に、**血圧計**や**体組成計**等の
健康機器や、滝沢市の**特産品詰め合わせ**をプレゼント！！



<概要>

- ◆チャレンジ内容： 期間中、任意の1週間において「歩数測定」「血圧測定」等を指定の記録用紙に記入する。
- ◆機器の貸出： 事前に市職員がお伺いし、説明と必要な計測器を全てお貸しします。
- ◆表彰及び副賞： グループの平均歩数と血圧測定等の取組状況を考慮し、順位を決定して表彰を行います。
また、上位事業所には副賞も進呈します。
- ◆参加申し込み： 記載の二次元コードを読み込み、必要事項を入力しお申し込みください。
- ◆その他： これまでに参加したことのある事業所も、本事業に参加可能です。

お申込みは
こちらから！



～この事業は、1週間の取組を通して、健康的な習慣の継続のきっかけづくりを目的として実施しています～

主催：滝沢市 問い合わせ・申込先 滝沢市 健康こども部 健康づくり課 ☎019-656-6527