

「宮城県庁マイベストチャレンジサポートプログラム」概要

| | |
|------------------|--|
| 事業・活動名 | 宮城県庁マイベストチャレンジサポートプログラム |
| 主催団体名 | 宮城県、地方職員共済組合宮城県支部 |
| 開催場所 | 宮城県の各機関（教育委員会を除く） |
| 事業概要 | |
| 具体的な支援内容 | <p>・職員個人毎に、東京オリパラ開催時までに達成したい目標（マイベスト目標）を立ててもらい、宮城県と地方職員共済組合宮城県支部が共同で次のような支援を実施する。</p> <p>《職員の身体活動“増量”キャンペーンの実施》</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 宮城県のウォーキングアプリを活用した歩数アップ事業 ● 庁舎内階段への標語ステッカー貼付け等 <p>《職員向け健康セミナーの実施》</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 各種セミナーの実施により、生活習慣改善がもたらすメリットを周知 <p>・庁内イントラネットや健康相談窓口で目標設定に際し支援を行なうとともに、電子申請により目標の報告を受け、アプリの記録等で実施状況を管理する。</p> |
| 対象者 | 職員向け |
| マイベスト目標の例 | <ul style="list-style-type: none"> ・BMI値 ・運動の実施回数（毎日階段を利用する、一駅分歩く 等） ・腹囲 等 |
| 参加者が行動を継続するための工夫 | <ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキングアプリの利用を推進し、楽しみながらのウォーキングを紹介するとともに、歩数を競うイベントを開催し、成績優秀者を表彰する。 ・庁内イントラネット等で生活習慣改善がもたらすメリット等を発信する。 ・希望者には産業医や健康管理担当職員がアドバイスを実施。 |
| URL | |