

はじめよう、

けんこう チャレンジ!

チャレンジの実施について

11月2日（月）から1月29日（金）まで、5つのテーマ別の目標に毎日チャレンジ！ 一日の最後に振り返り、取り組めた項目をホームページ上の特設サイトから、チェックしてポイントを獲得します。従業員のみなさんのポイントと事業所のポイントを合わせ、参加事業所の中で総合得点が高いところを表彰します。

※12月25日（金）から1月3日（日）は、チャレンジ休止期間とします

けんこう チャレンジ!

取組内容【個人部門】

<食生活編>

○1日3食食べる 1日1点

「朝食」、「昼食」、「夕食」の3食を食べる

※食事の内容は問いません。まずは、3食欠かさず食べる。

○1回の食事に必ず野菜を食べる 1回2点

1回の食事に少しでも野菜を食べる

※野菜の量は問いません。ただし、野菜ジュース、漬け物は除きます。

○1回の食事に必ず主菜を食べる 1回2点

1回の食事に少しでも主菜を食べる

※主菜の量は問いません。主菜とは、肉、魚、卵、大豆製品（豆腐、納豆等）などを使った料理のこと。

○薄味を意識して食事をする 1日2点

いつもの食事より、味付けの濃くない食事をするように心掛ける

例：ソースや醤油をかける量を減らしたり、減塩商品を使ったり、

麺類の汁を残すなど



<運動編>

○歩数を毎日チェックする

1日1点

1日の終わりに歩数をチェックする

※歩数のチェックは、歩数計でもスマホでもOK

○1日5,000歩/8,000歩/10,000歩以上歩く

1回 1~3点

1日の歩数をチェックして、目標歩数以上歩く

※5,000歩=1点、8,000歩=2点、10,000歩=3点

○仕事以外に、健康を意識して1日15分以上体を動かす

1日3点

仕事以外に、どんなことでもいいので、健康を意識して体を15分以上動かす(連続15分じゃなくてもOK)。

例:子供と遊ぶ、家事をする、庭仕事をするなど

○エレベーターやエスカレーターでなく、階段を利用する

1日3点

どちらかを選べるときに、階段を利用する

※「のぼり」、「くだり」のどちらでもOK



<デンタルケア編>

○昼食後に歯みがきをする

1日1点

○定期的に歯科医院へ受診する

1回180点

健診や歯のクリーニングなどのために歯科医院を受診する

※令和2年2月からチャレンジ終了の令和3年1月29日までに受診していたらOKですが、得点獲得の機会は、1回のみとなります。

○月に1回歯ブラシを交換する

1回30点

月に1回、新しい歯ブラシに交換する

○1日1回以上、歯間ブラシやデンタルフロスなどを使う

1日2点

1日のいつでもいいので、歯間ブラシやデンタルフロスなどの、歯間部清掃用具を使って、お手入れをする



■ <たばこ編>

○たばこを吸わない

1回180点

■ チャレンジ終了の令和3年1月29日から遡って過去1年以上継続して、
たばこを吸っていない

■ ※もともと吸っていない人もチェックできます。

■ 得点獲得の機会は、1回のみとなります。



■ ～喫煙者対象チャレンジ～

○人前でたばこを吸わない

1日1点

■ 周囲の人が、たばこの煙にさらさないよう、たばこを吸うときは、喫煙室や
■ 周りに人がいないところ(自分1人だけの空間)にする

○禁煙外来を受診している

1回180点

■ 禁煙外来を受診する

■ ※令和2年2月からチャレンジ終了の令和3年1月29日までに受診
■ していたらOKですが、得点獲得の機会は、1回のみとなります。

○禁煙をしている

1日3点

■ たばこを1日吸わない

○禁煙していることを知人に周知する

1日1点

■ 禁煙していることを知人にアピールする

■ ※1日何人にアピールしても獲得ポイントは1日1点



<早期発見・早期受診編>

～40歳未満の男性以外のチャレンジ～

○検診の費用補助・休暇制度を利用する 1回180点

勤務先の福利厚生制度を利用してがん検診を受診する

※令和2年2月からチャレンジ終了の令和3年1月29日までに受診していたらOKですが、得点獲得の機会は、1回のみとなります。

○がん検診を受診する 1日180点

がん検診を受診する（検診の種類は問いません）

※令和2年2月からチャレンジ終了の令和3年1月29日までに受診していたらOKですが、得点獲得の機会は、1回のみとなります。

～40歳未満の男性のチャレンジ～

○がん検診の種類や対象年齢を調べる 1回180点

どんな方法でもいいので、がん検診の種類や対象年齢等の検診に関することを調べる

※国立がん研究センターの「がん情報サービス」がおすすめです。

<https://ganjoho.jp/public/index.html>

～全員が対象のチャレンジ～

○がん検診の受診を周囲に勧める 1日1点

口頭などどんな方法でもいいので、家族や知人にがん検診の受診を勧める

○毎日体重を測る 1日1点



取組内容【事業所部門】

<共通>

○研修会・健康教室を開催する 1回90点

健康づくりに関する研修会や健康教室を開催する

※健康づくりのテーマは、「食生活」、「運動」、「デンタルケア」、

「たばこ」、「早期発見・早期受診」、「メンタルヘルス」など、どれでもOK

ただし、同じ内容を複数回実施した場合は、1回の開催としてカウント

します。

○研修会・健康教室の参加者数が従業員数の2～5割以上 1回30点

研修会・健康教室の参加者数が事業所従業員数の2割以上いる

※参加者割合が2割、3割、4割、5割と1割増加毎に30点が加算

されます。

○ストレスチェックの実施 1回90点

令和2年2月からチャレンジ終了の令和3年1月29日までにストレス

チェックを実施する

※実施義務のない事業所（従業員数49人以下）が実施している場合

は、倍の得点が獲得できます。

○メンタルヘルスの相談窓口の設置 30点

令和2年2月からチャレンジ終了の令和3年1月29日までに相談窓口を

設置する

○メンタルヘルスの個人面談の実施 180点

令和2年2月からチャレンジ終了の令和3年1月29日までに、個人面談を
実施実績がある

○健康づくりに関するポスターを掲示する 1回30点

獲得機会は、健康づくりのテーマ1種類につき1回までとなります

○健康づくりに関するポスターの掲示枚数 掲示枚数×10点

1テーマにつき、掲示したポスターの枚数によって、点数が加算されます



＜運動編＞

○スポーツ大会を開催する

1回90点

令和2年2月からチャレンジ終了の令和3年1月29日までに従業員やその家族を対象としたスポーツ大会を実施する

※スポーツの種類は問いません。

○県民が参加できるスポーツ大会に協賛する

1回90点

令和2年2月からチャレンジ終了の令和3年1月29日までに県民が参加できるスポーツ大会に協賛する

○ラジオ体操やストレッチなど、体を動かす時間を設ける

1回3点

就業時間中に、ラジオ体操やストレッチなど体を動かす時間を設ける



＜デンタルケア編＞

○食後の歯みがきを推奨する

1日3点

従業員に食後の歯みがきを推奨する

※朝礼時の声かけ、社内放送、メールなど方法は問いません。

○歯科健診の実施

1回180点

令和2年2月からチャレンジ終了の令和3年1月29日までに従業員を対象とした歯科健診を実施する

※獲得機会は1回のみとなります。

○歯科健診の費用補助をする

1回180点

令和2年2月からチャレンジ終了の令和3年1月29日までに従業員が歯科健診を受けるための費用補助を行う

※獲得機会は1回のみとなります。



<たばこ編>

○敷地内禁煙の実施

180点

チャレンジ終了の令和3年1月29日から遡って過去1年、事業所を敷地内禁煙としている

○社用車内禁煙の実施

180点

チャレンジ終了の令和3年1月29日から遡って過去1年、社用車を禁煙としている

○禁煙外来の受診料を補助する

1回180点

令和2年2月からチャレンジ終了の令和3年1月29日までに従業員が禁煙外来を受診するための費用補助を行う

※獲得機会は1回のみとなります。

○事業所で禁煙デーを設定し、1日禁煙をする

1回3点

事業所で禁煙デーを設定し、社外・社内を問わず従業員全員が、1日たばこを吸わない

○事業所内の喫煙率が20%以下

1回60点

事業所の喫煙率が20%以下である

※喫煙率が、10%以下、0%と10%減少毎に60点が加算されます。

<早期発見・早期受診編>

○健診・検診の受診勧奨を行う

1日3点

従業員に健診・検診の受診勧奨を行う

※朝礼時の声かけ、社内放送、メールなど方法は問いません。

○健診・検診の費用補助や休暇制度を創設する

1回180点

令和2年2月からチャレンジ終了の令和3年1月29日までに健診・検診を受けるための費用補助や休暇制度を創設する

※獲得機会は1回のみとなります。



○がんを防ぐための新12か条を周知する

1日3点

従業員に「がんを防ぐための新12か条を周知する

※朝礼時の声かけ、社内放送、メールなど方法は問いません。

「がんを防ぐための新12か条」 URL: <https://www.jcancer.jp/>