



働きざかい世代 食生活応援事業

「ヘルシー弁当キャラバン」参加企業 募集のご案内

兵庫県健康財団では、健康ひょうご 21 県民運動「食の健康運動」の一環として、「適塩・適量で、おいしい！」の体験を通じた食育、「ヘルシー弁当キャラバン」を企業のご協力のもと展開いたします。

仕事が多忙で、つつい自身の健康管理がおろそかになっていませんか。
将来の生活習慣病を予防し、健康な身体を壮・熟年期も維持するためには、日頃からの健康づくりが最も大切です。
病気の予防は、個々の医療費や保険料の抑制効果はもちろんのこと、企業の活力向上に役立つと言われ、自社の従業員の健康管理に積極的に取り組む「健康経営」をすすめる企業が増えています。
国民健康栄養調査では、働き盛り世代において、脂質・塩分の摂りすぎ、野菜不足等、生活習慣病につながる食生活上の問題点が明らかとなっています。
この機会に従業員の皆様の健康づくりに一緒に取り組んでみませんか？



今は健康だからと安心していませんか？

事業内容

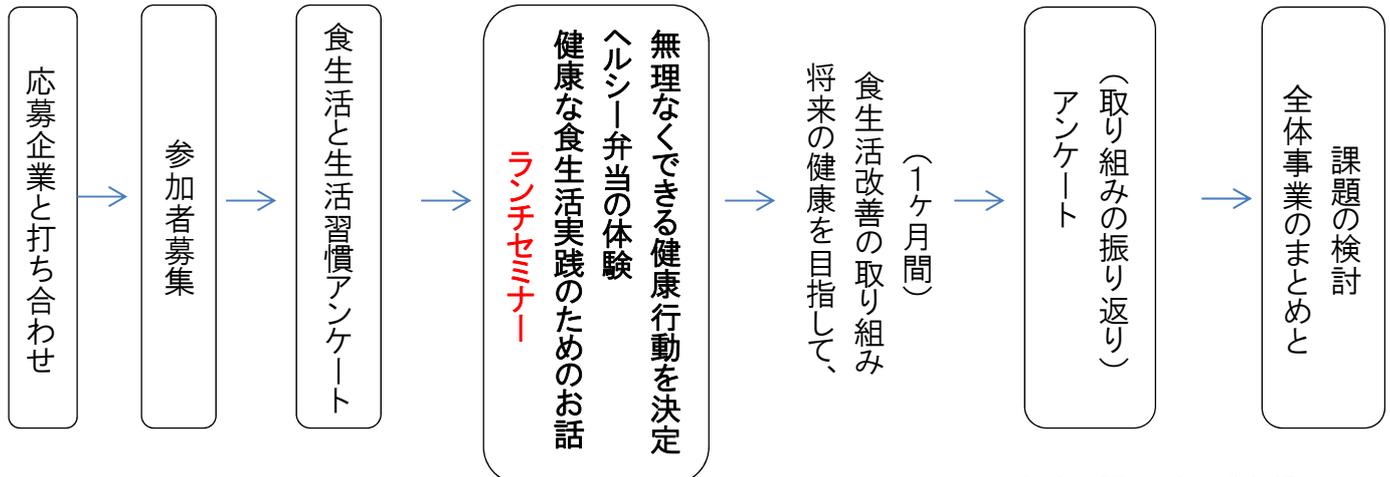
「無理なく 減塩、適量、野菜を多く食べられる秘訣」について、管理栄養士の話聞きながら、塩分、カロリー、野菜の量などに工夫した「ヘルシー弁当」の試食を行います。



お願い

※例えば、自社の社員食堂やお弁当などで、ヘルシーメニューの提供など、従業員様の食環境改善に取り組んでいただける企業のご参加をお待ちしています。

事業の流れ(例)



●申し込み条件および方法

- ・参加人数：1回 50名程度（1事業所につき1回）
- ・費用：ヘルシー弁当の負担をお願いします。
- ・申し込み方法：電話

※応募多数や調整が困難な場合はお断りすることがあります。

詳しくはお電話でお問い合わせください

(公財)兵庫県健康財団健康づくり部 健康づくり課
〒652-0032 神戸市兵庫区荒田町2丁目1-12
TEL 078-579-0600 担当 荒井

「どのくらい塩分をとっているの？」 がわかる「栄養健診」をしませんか



24時間分の尿を集めて分析すると、生活習慣病に関わる、1日の食塩摂取量、栄養源豊かな大豆イソフラボンや野菜に多く含まれるカリウム摂取量などを推定することができます。尿検査とあわせ、食生活調査などを実施し、ご自身の食生活を知っていただくのが、栄養健診です。本事業の評価として実施することが可能です。