

企業の健康サポートプログラム

今年のテーマ！

減塩×野菜摂取で 高血圧予防！！

参加
無料

減塩への新しいアプローチ、始めてみませんか。

参加企業大募集！！

ナトカリ比改善プログラム

ナトカリ比とは、ナトリウム（塩分）とカリウムのバランスのこと。
塩を減らすことに加え、野菜や果物からカリウムを多くとることでナトカリ比（Na/K比）を意識した食生活に取り組みましょう。

ナトカリ比 日本人の平均は「4」

数値が低いほど高血圧リスクは低い。
「4」未満を目指しましょう！！

塩に多く含まれている

ナトカリ比 = $\frac{\text{ナトリウム}}{\text{カリウム}}$

野菜・果物に多く含まれている

健康セミナー
×
「ベジチェック®」
×
「ナトカリ比」



本事業は、いわき市と企業が連携し、働き盛り世代の健康増進を図るとともに、企業の健康経営に対する意識を高めることを目的とした取組です。

これまでにプログラムに参加いただいた方の

野菜が
摂りたくなった度... **97%** (通算)

健康に対する
意識の高まり度... **96%** (通算)

野菜や健康への意識が高まったとの結果が出ております!!

健康サポートプログラム (全体)

気づき・動機づけ

- 健康セミナー (集合型)
または動画
- **特典** 野菜摂取
サポート飲料



実行支援・自分事化

- 「ベジチェック[®]」による野菜摂取レベル・推定野菜摂取量の測定。レコーディング用紙へ、今後の目標を宣言。
- ナトカリ比検査キットを用いて、尿で簡単にナトカリ比を測定。



結果の見える化

- 再度、野菜摂取レベル・推定野菜摂取量、ナトカリ比を測定。
- **特典** 上記結果に応じた表彰状を作成します。企業様において表彰式を開催するなど社内の機運醸成にご活用いただけます!
- ご担当者様へレポートのお渡し

カゴメ
健康サポート
プログラム

環境サポート

- 「朝ベジ運動[®] & 体重測定」
4週間チャレンジ



©2024 カゴメ株式会社

応募方法

募集対象

市内に営業拠点を有する
企業や団体等

募集期間

10月7日(月)~10月25日(金)

募集数

2事業所(1社あたり20名程度)

申込方法

申込専用フォーム
から申し込み ▶▶▶



流れ

~10/25(金)

申込期限

10月末

選定審査・選定結果通知

11月上旬

企業ご担当者様との事前打合せ

11月中旬

プログラムスタート

※具体的な時期は、参加企業様と協議のうえ決定

お問い合わせ先 **いわき市 健康づくり推進課** 〒970-8686 いわき市平字梅本21

TEL. **0246-22-7442** E-mail. kenkodukurisuishin@city.iwaki.lg.jp