

# 参 考 資 料

〔本書で紹介している Web サイト一覧〕 .....	25
-----------------------------	----

## 〔素 材〕

「健康づくり事例集」で利用できる素材を載せています。  
コピーをして、ご活用下さい。

① 「 <sup>ゼロ</sup> 0円ジムあります」 .....	26
② 「エクササイズガイド 2006」(健康づくりのための運動指針 2006) .....	27
③ 「ウォーキングラリー東海道」 .....	29
④ 「食事バランスガイド」料理区分 .....	31
⑤ 「1日にとる食事量の目安」 .....	32
⑥ 「日本人の食事摂取基準(2005年版)」からみるエネルギー量の算出方法 .....	33
⑦ 「間食・おやつのエネルギー量」 .....	34
⑧ 「ストレスチェックシート」 .....	35

## 〔窓口一覧〕

① 地域産業保健センター .....	37
② 東京産業保健推進センター .....	37
③ 東京都中小企業振興公社 .....	37
④ 中小企業勤労者福祉サービスセンター .....	38
⑤ 区保健所・保健センター .....	39
⑥ 政令市保健所、市町村保健センター .....	41

## 〔そ の 他〕

① がん検診 .....	42
② 職場のメンタルヘルスと自殺予防 .....	43

## 〔本書で紹介している Web サイト一覧〕

### 【健康に関する情報】

- ① 東京都福祉保健局 「健康づくり」  
[http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kenkou/kenko\\_zukuri/index.html](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kenkou/kenko_zukuri/index.html)
- ② 厚生労働省 「e-ヘルスネット 情報提供」  
<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information>

### 【TOKYO 体操】

- ③ 東京都生活文化スポーツ局 「TOKYO 体操」  
<http://www.seikatubunka.metro.tokyo.jp/sports/publication/video2008/index.html>

### 【<sup>ゼロ</sup>0円ジムポスター】

- ④ 東京都福祉保健局 「生活習慣病とメタボリックシンドローム」  
[http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kenkou/kenko\\_zukuri/seikatsu/index.html](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kenkou/kenko_zukuri/seikatsu/index.html)

### 【エクササイズガイド 2006】

- ⑤ 厚生労働省 「健康づくりのための運動指針 2006～生活習慣病予防のために～」  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou01/pdf/data.pdf>

### 【食事バランスガイド】

- ⑥ 厚生労働省 「食事バランスガイドについて」  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>

### 【こころの健康】

- ⑦ 東京都福祉保健局 「こころの健康づくり」  
[http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kenkou/kenko\\_zukuri/kokoro/index.html](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kenkou/kenko_zukuri/kokoro/index.html)
- ⑧ 中央労働災害防止協会 「健康づくり (THP)・メンタルヘルス」  
<http://www.jisha.or.jp/health/index.html>

### 【喫煙対策】

- ⑨ 厚生労働省 「職場における喫煙対策のためのガイドライン」  
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2003/05/h0509-2a.html>
- ⑩ 東京都福祉保健局 「たばこと健康に関する情報サイト」  
[http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kenkou/kenko\\_zukuri/tk\\_jouhou/index.html](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kenkou/kenko_zukuri/tk_jouhou/index.html)

① 「<sup>ゼロ</sup>0円ジムあります」



ゼロ  
**0円ジムあります。**

**階段を使おう**

 東京都福祉保健局