



目 的

自分の健康管理や生活習慣を見直すきっかけに、経年的に自分の健診データや指導内容をファイリングすることを勧める。

様 式

A4版クリアファイルに健診データや各種情報を入れる。
(100円均一で市販されているクリアファイルをイメージ)

内 容

1. 情報提供（浜田圏域の健康課題、メタボリックシンドローム、歯周病、心の健康づくり、ストレスチェック表、相談窓口一覧）
2. 健診データを自分で確認する資料（国の健診・保健指導マニュアル暫定版や学習教材集に掲載されている資料を抜粋）
3. 各年の健診データや指導でもらったパンフレット等を一緒に入れる。

作成・周知方法

- ①ファイリングする内容を協議会で協議する。
- ②「まめくんファイル」の見本を作成し、協議会構成団体へ配布し、関係する事業所に作成を勧める。また、モデルで優良事業所でも活用を依頼する。
- ③各事業所でクリアファイルを購入していただき、中味のファイル内容は事務局が印刷したものを配布するとともに、内容様式をホームページに掲載し、ダウンロードしていただく。
- ④必要に応じ内容等を見直していく。

*参考までに添付

地域保健と産業保健の両方から健康課題の解決を目指そう！