

岡 公 共 第 7 9 6 号
平成 3 1 年 3 月 2 7 日

所 属 所 長 殿

公立学校共済組合岡山支部長
(公 印 省 略)

平成 3 1 年度「簡易健康チェック」事業の実施について

このことについて、パソコンや携帯電話からインターネットを經由して利用できる「簡易健康チェック」事業を実施します。

簡易ストレスチェックとしての「こころの体温計」と、簡易メタボチェックとしての「生活習慣チェック（メタボチェック・活動量チェック・引き算ダイエット）」があり、いつでも気軽にチェックすることができます。

については、組合員の心身の健康保持ために当事業が十分活用されるよう、貴所属所組合員に周知願います。

【本件連絡先】

公立学校共済組合岡山支部
(岡山県教育庁福利課健康管理班)

TEL : 086-226-7604

FAX : 086-223-5517

平成31年度「簡易健康チェック」事業要領

公立学校共済組合岡山支部

1 趣旨

この事業はパソコンや携帯電話を使い、気軽にストレス等をチェックすることができる。当事業を利用して組合員及びその家族が心身の健康状況を把握することにより、健康管理に対する意識啓発を図る。

2 相談対象者

公立学校共済組合岡山支部組合員及びその家族

3 実施期間

平成31年4月1日～平成32年3月31日

4 実施内容

【こころの体温計】・・・簡易ストレスチェック

(1) 本人モード

心の状態に関する質問に対し、自分自身のストレス度を6つのキャラクターを使って結果画面で表示

(2) 家族モード

心の状態に関する質問に対し、家族のストレス度を4段階で結果で表示

【生活習慣チェック】・・・簡易メタボチェック

(1) メタボチェック

生活習慣に関する質問に対し、自分自身のメタボ度をキャラクターを使って結果画面で表示

(2) 活動量チェック

生活習慣に関する質問に対し、自分自身の日常の活動量（運動量）を結果画面で表示

(3) 引き算ダイエット

今後行う活動プランから、目標減量を達成するために必要な食事量のコントロールを結果画面で表示

5 利用方法

(1) パソコンや携帯電話からインターネットで下記アドレスにアクセスする。

<https://fishbowlindex.jp/psokayama/>

(教育庁福利課健康管理班HPからもリンクしています)

(2) 質問事項に回答すると結果が表示される。

6 利用料

無料（通信料は自己負担）