

八 卸 発 第 37 号
令 和 8 年 6 月 25 日

組 合 員 各 位

協同組合八戸総合卸センター
理事長 橋本 博文
(組 合 印 略)

八戸ぐれっと健康チャレンジ事業「90日間血圧・体重測定チャレンジ」への
参加意向および健康講座開催のご案内

拝啓 時下ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

さて、八戸市（第2次健康はちのへ21）のデータによりますと、全国平均と比較して生活習慣病（脳血管疾患・心疾患・がん・糖尿病など）による死亡率が高いという重大な健康課題が指摘されております。特に、仕事や家庭で忙しい壮年期（40～60代前半）において肥満やメタボリックシンドロームの該当者が増加傾向にあります。

こうした背景を踏まえ、従業員の皆様に自身のライフステージに応じた特性を理解し、「生涯を通じた健康づくり」へ取り組むきっかけとしていただけるよう、八戸市の「90日間血圧・体重測定チャレンジ」（詳細は別紙を参照ください）に当組合も取り組むことといたしました。

つきましては、各事業所様の参加意向確認のため、下記の回答を **7月2日（木）** までに組合事務局（FAX：20-5599）へご返送ください。

敬具

記

【 ステップ① 】 ≪90日間血圧・体重測定チャレンジ（回答）≫

組合事務局行き(FAX 0178-20-5599)

令和8年 月 日

会社名 _____

担当者名 _____

ご連絡先 _____

いずれかに○印をつけて頂きますようお願いいたします。

1. 90日間血圧・体重測定チャレンジに

参加します ・ 参加しません

(別紙)

1. 90日間 血圧・体重測定チャレンジ概要

目的：毎日、血圧や体重を測って記録することで数値の変化を把握し、自身の生活習慣を振り返る。

対象：当組合内にお勤めの方であればどなたでも（1社から何名でも参加可能・一人からでも参加可能）

期間：令和8年8月1日（土）～令和8年10月29日（木）の90日間

流れ：(1) 7月27日（月） 保健師による健康講座（HOCコネクト）

(2) 8月1日（土） 各自で測定・記録スタート

(3) 10月29日（木） 測定記録終了→記録の提出

(4) 11月中旬 ゴールイベント（結果確認・講話・賞品抽選会）

特典：45日以上記録できた方全員に参加賞。毎日測定できた方の中から抽選で賞品をプレゼント。

※チャレンジ期間中は、ご自宅に測定器がない方のために組合会館に体重計と血圧計を設置いたします。

※7月の健康講座や11月に予定されているゴールイベントに出席できない方でも、90日間の測定チャレンジへの参加は可能です。

2. 保健師による「健康講座」の開催（欠席でも90日間チャレンジに参加できます）

チャレンジのスタートに先立ち、八戸市保健所より保健師をお招きし健康講座を開催いたします。

日時：令和8年7月27日（月）14:00～15:00

会場：HOCコネクト 2階コネクトルーム

内容：血圧や肥満に関する健康講座、ご自身のBMI計算、会場での体重測定（希望者のみ）

3. 今後のスケジュールおよび提出物

【ステップ①】参加意向の確認：締め切り 令和8年7月2日（木）

各事業所において、一人でも「参加希望」の方がいらっしゃる場合、その旨を事務局までお知らせください。

【ステップ②】参加者名簿のとりまとめ・7/27「健康講座」の出欠

締め切り 令和8年7月16日（木）

ステップ①で「参加希望」とされた事業所様は、添付の名簿様式にて事業所ごとに参加者をとりまとめの上、名簿（氏名・性別・年齢）のご提出をお願いいたします。

※7/27「健康講座」の出欠欄の記入もお願いいたします。

職場の仲間とはじめる健康習慣！

90日間

血圧・体重測定チャレンジ

チャレンジ期間： 令和8年8月1日(土)▶令和8年10月29日(木)

目的： 血圧・体重を測って記録し、健康づくりを意識する

対象： 協同組合 八戸総合卸センター にお勤めの方
どなたでも

40代以上の方に特におすすめ！

チャレンジの流れ

7月27日(月)
14:00~15:00
コネクトルーム

保健師による健康講座

血圧や肥満に関する健康講座を行います。
講座の中でご自身のBMIを計算していただきますので、
健康診断の結果等より身長・体重をご確認のうえご参加ください。
なお、ご希望の方は当日会場でも体重のみ測定が可能です。

8月1日(土)

各自測定スタート！

ご家庭や職場で、各自血圧・体重測定を行い、記録します。
期間中、「健康管理のポイント」をお届けします。
余裕のある方は、測定に加えて、生活習慣の改善に取り組みましょう。

10月29日(木)

測定終了！お疲れ様でした！

ご担当者様へ記録表をご提出ください。

11月中旬実施予定
詳細が決まり次第
お知らせします。

ゴールイベント！

取組結果の確認、今後の生活に関する講話、賞品抽選会を行います。

なぜ血圧・体重測定をするの？

血圧



心臓や血管の健康状態を示す重要な指標。
血圧が高い状態が続くと、脳卒中や心疾患などの
重大な病気を引き起こす可能性が高まるため管理が大切！

体重



摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスのあらわれ。
太り過ぎ、やせ過ぎともに健康を損なうリスクとなるため、
自分の適正体重を知り、維持することが大切！

血圧・体重を測って記録することで、**数値の変化を把握する**ことに加え、
日々の**生活を振り返る**ことができ、健康増進につながります！

参加者の声

自分自身の健康と向き合う
ことができ有意義だった。
自分の身体に責任を持つ人が
増えると良いと思った。

測定チャレンジ終了後も、
毎日体重・血圧測定している。
習慣を継続していこうと思っている。

測ることは継続できたが生活改善
には至らなかった。
今後取り組んでいきたい。

働き盛り世代のみなさん、仕事や家庭のことで忙しく、自分の健康を後回しに
いませんか？職場の仲間同士で励まし合いながら、無理なく続けられる健康づくり
を一緒に始めましょう！私たち健康づくり推進課の保健師がサポートします！

血圧・体重いずれも45日以上記録のある方には参加賞
毎日測定を続けた方の中から抽選で賞品をプレゼント！



申し込み

事業所のご担当者様へお申し込みください。

【必要な項目】 氏名 性別(男性・女性・未回答) 年齢(申込み時点)

問合せ先

(協)八戸総合卸センター（担当：佐々木）（八戸市卸センター1丁目12-10）

Mail m_sasaki@hoc-net.jp

TEL 0178-28-0311

FAX 0178-20-5599

【ステップ②】

【送信先】協同組合八戸総合卸センター 佐々木行

(令和8年7月16日 (木) 締切)

FAX : 0178-20-5599 TEL : 0178-28-0311 E-mail : m_sasaki@hoc-net.jp

90日間血圧・体重測定チャレンジ 参加者名簿

事業所名					
	氏名	フリガナ	年齢	性別	7/27「健康講座」 の参加の有無 いずれかに○
1					有・無
2					有・無
3					有・無
4					有・無
5					有・無
6					有・無
7					有・無
8					有・無
9					有・無
10					有・無
11					有・無
12					有・無
13					有・無
14					有・無
15					有・無
16					有・無
17					有・無
18					有・無
19					有・無
20					有・無