



## ■ 2.健康づくり出前講座

事業所の希望や健康度評価を踏まえ、**運動や食生活等に関する講座を開催**します。（人数、時間、場所は調整可能）

### 出前講座（例）

- 野菜摂取量（推計）や体組成（体重・体脂肪）の測定
- 日常生活でできる運動・腰痛予防等のストレッチ（実技）
- 食生活、生活習慣に関する講話
- とまと記念館で健康メニューの提供（実費800円程度/人）



## ■ 3.健康応援メニューの出張判定会

従業員（個人）の健診結果と簡単なアンケートから**あなたに合った健康応援メニュー**を提供します！

### 運動応援メニュー【四つ星で判定】

あなたに適した運動の強さや、有酸素運動、筋力トレーニングが分かります。



### 食生活応援メニュー【四つ葉で判定】

あなたに適したエネルギー量や、食塩相当量などが分かります。



## ■ 4.いきいき元気キャンペーン【期間限定】

スマートフォンアプリ「**あいち健康プラス**」を活用して「**運動**」「**食生活**」等の**健康づくり活動を2か月間のイベントとして開催**します。

内容等の詳細はお問い合わせください。



あいち健康プラス  
（企業版）

## 「健康経営優良法人認定制度」

「健康宣言」をステップアップして、「**健康経営優良法人**」の認定を目指すことができます！  
**「健康経営優良法人」の認定を受けると？**

健康経営優良法人認定の  
ロゴマークをPRに  
活用できる



求人に

取引先に

東海市の健康づくり支援メニューのお申込・お問い合わせ先

〒476-0003 東海市荒尾町西廻間2番地の1

東海市市民福祉部健康推進課(しあわせ村内)

TEL : 052-689-1600 FAX : 052-602-0390