



春日井市



協会けんぽ  
愛知支部

「健康宣言」

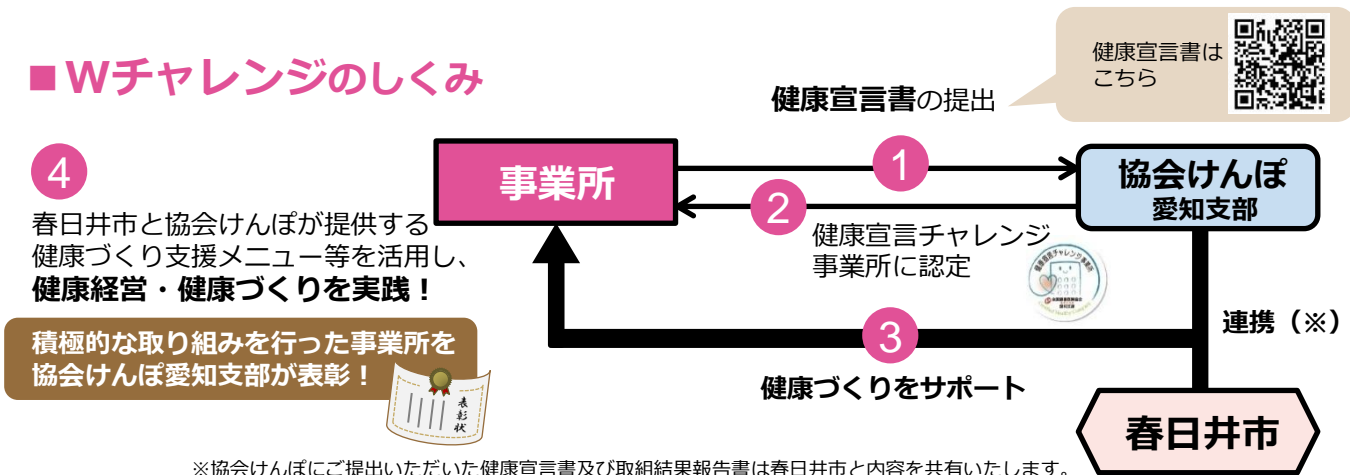
Wチャレンジ 実施中！

春日井市は協会けんぽ愛知支部と連携して、従業員とご家族の健康づくりに取り組む事業所様を応援しています。

### ■ Wチャレンジとは・・・

春日井市と協会けんぽ愛知支部がそれぞれ提供する健康づくり支援メニューを活用して、従業員とご家族の健康づくりを効果的・継続的に推進いただく取組です。もちろん、事業所独自の健康づくり支援メニューに取り組んでいただくことも大歓迎です。

### ■ Wチャレンジのしくみ



## 「健康宣言」に、春日井市メニューをご活用ください！

### 1. 各種相談 ● 健康相談 ● 栄養相談 ● 歯科相談 ● 禁煙相談

保健師、管理栄養士、歯科衛生士等が本人または家族からの相談に応じます。詳しくはお問い合わせください。



### 2. 歩こうマップ配布中

#### ● 市内各所のウォーキングコースを紹介

運動習慣を身に着けるためのウォーキングにぜひご利用ください。



#### ● 歩こうマップウォーキングも開催！

市で開催するウォーキングイベントに参加して一緒に歩きましょう。



### 3.各種健診（検診）

- 各種がん検診
- 各種歯科健診
- 人間ドック・脳ドック
- ヤング健診



従業員やご家族へ、市で実施するがん検診等をご案内します。詳しくはお問い合わせください。

### 4.健康づくり出前講座

市の保健師、管理栄養士、歯科衛生士や関連企業の講師が、食事や運動、こころや歯の健康など様々な講座を行います。事業所を会場に実施することもできます。（下記の講座は一例です）



| 講座名          | 内容  |
|--------------|---|
| 生活習慣病を予防する食事 | 生活習慣病を予防するための食生活について学びます。   |
| 腰痛対策エクササイズ   | 長時間のデスクワークや重労働部署での腰痛発生予防にエクササイズを取り入れませんか。また、腰痛が起こりやすい姿勢や身体の使い方、職場環境を知り具体策についてもお伝えします。 |
| 乳がんセルフチェック   | 乳がんは女性に一番多いがんです。早期発見のためのプレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）についてお伝えします。                           |
| 働く人のメンタルヘルス  | メンタルヘルスをテーマに、ストレスケアやこころの病気などについてお伝えします。   |

### 5.メンタルヘルス対策

#### ● こころの体温計

ご自身やご家族のストレス度や落ち込み度などを、ウェブサイト上からの質問に答えることで簡単にチェックできます。

#### ● メンタルヘルス相談 電話：0568-85-6172(地域共生推進課)

こころの健康に関することについて、本人や家族、友人等からの相談に応じます。



## 「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

取引先に

※「健康経営優良法人」は日本健康会議による認定制度です。認定要件等は、経済産業省ホームページをご覧ください。  
※「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

春日井市メニューのお申込・お問い合わせ先

春日井市 健康福祉部健康増進課 〒486-8686 春日井市鳥居松町5丁目44番地  
TEL：0568-85-6164 FAX：0568-85-6315 e-mail:kenko@city.kasugai.lg.jp