



小牧市



協会けんぽ  
愛知支部

「健康宣言」

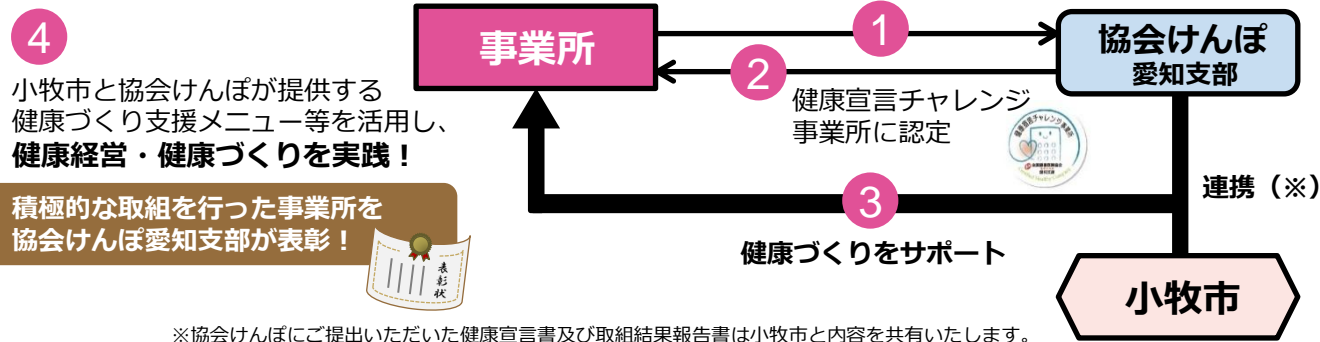
Wチャレンジ実施中！

小牧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・・・

小牧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、小牧市メニューをご活用ください！

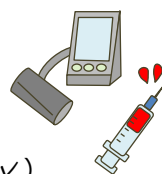
### ■ 1. 受診勧奨の取組…社員やご家族への受診機会の周知

健康宣言の項目①でご活用いただけます。

#### ● 各種健診・検診（ヤング健診、歯科健診、がん検診、骨粗しょう症検診等）

※市民の方は小牧市ホームページ又は小牧市公式LINE（友だち登録のうえ、「健康・福祉」に✓）でご確認下さい

※市外の方は、お住まいの自治体にご確認下さい



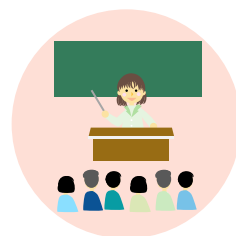
### ■ 2. 健康づくり出前講座・企業等による健康づくりプログラムの利用

健康宣言の項目④でご活用いただけます。

#### ◆ 健康づくり出前講座

事業所向けに、健康講座の出前講座を行っております。高血圧予防、健康診断結果の見方、たばこ、こころの健康、歯周病予防などの健康講座メニューから選んでお申込みください。

※詳細は春日井保健所（0568-31-2188）もしくは保健センター（0568-75-6471）まで



#### ◆ 小牧市企業等による健康づくりプログラム

小牧市では、企業等が保有するノウハウや人材を社会貢献の一環として「小牧市企業等による健康づくりプログラム」としてご登録いただいています。プログラムは、市内の事業所でご利用いただくことができます。（一部有償）

※詳細は右記の二次元コードまたは小牧市ホームページ（ID：42281）まで



詳細の確認はこちらから

### 3. こまき健康いきいきポイント事業の利用

健康宣言の項目①、⑧、⑨などでご活用いただけます。

**対象** 中学生以上の小牧市民、市内在勤、在学の方  
(但し、18歳未満の方は、商品券の申請の際、保護者の同意が必要)

**内容** 各自が健診の受診や健康づくりに取り組み、ポイント(マイルージ)を貯めることで特典が受けられます。



全て自己申告制です

あいち健康マイルージ協力店で、割引や優待を受けられる「まいか」をゲット!

### 4. ウォーキングアプリ alkoの活用…事業所登録と利用者登録が必要です

健康宣言の項目⑨でご活用いただけます。

ウォーキングアプリ alko は、小牧市が独自に開発したスマートフォン専用のウォーキングアプリです。ウォーキングを楽しく長く続けて習慣にもらうために、様々な機能を搭載しています。



その日のランキングの表示  
年代別や事業所別のランキング表示も可能

一定条件をクリアするとポイントを付与  
ポイントは市内限定商品券に交換可能※

※応募者多数の場合は、抽選となります。

この機能を使って、事業所内でランキングを競い合うこともできます!



※市外にお住まいの従業員の皆様、アルコポイントを利用するには、小牧市内の事業所登録が必須です。事業所登録は小牧市ホームページもしくは、アルコの設定画面「事業所登録申請」から申請できます。

### 5. メンタルヘルスチェック「こころの体温計」の利用

セルフチェックでご活用いただけます。

市ホームページから利用できます。自分自身のこころの健康状態を把握できる「本人モード」のほか、「ストレス対処タイプテスト」「認知症簡易チェック」など計8種類のチェックが可能です。毎月「こころの体温計の日」を決めて、従業員に利用を促してください。



「こころの体温計」二次元コード



本人モード結果画面(例)

## 「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

※「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。

### 小牧市メニューのお申込・お問い合わせ先

健診・検診、  
健康づくり出前講座については  
小牧市保健センター

TEL : (0568) 75-6471  
FAX : 75-8545

〒485-0044 小牧市常普請一丁目318番地

こまき健康いきいきポイント、ウォーキングアプリalko、  
企業等による健康づくりプログラムについては  
小牧市役所 健康生きがい推進課

TEL : (0568) 39-6568  
FAX : 75-8283

〒485-8650 小牧市堀の内三丁目1番地



企業向けメニュー 小牧市健康経営の取組み