



知立市



協会けんぽ  
愛知支部

「健康宣言」

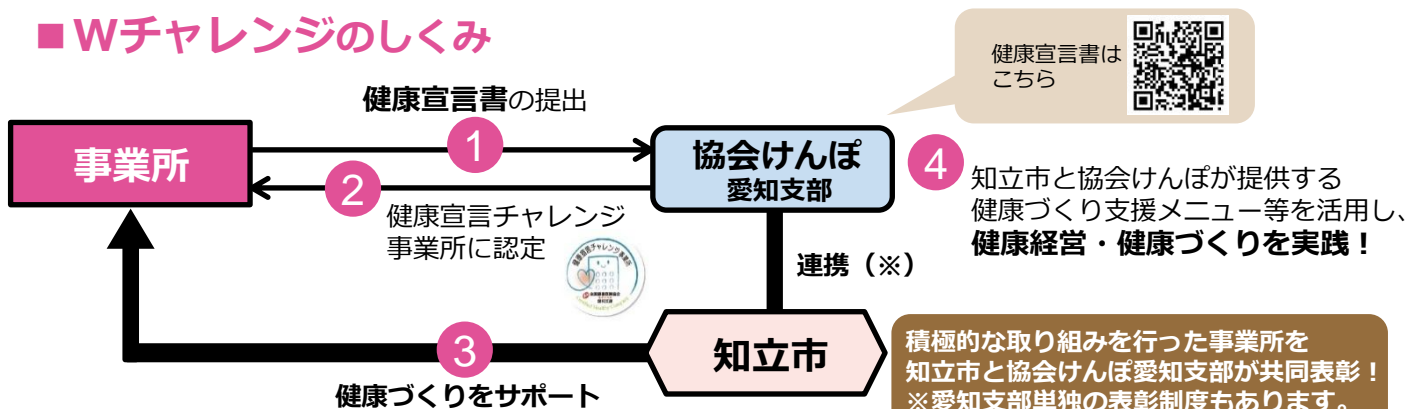
W チャレンジ実施中！

知立市は協会けんぽ愛知支部と連携して、従業員とそこ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・・・

知立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、従業員とそこ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



※協会けんぽにご提出いただいた健康宣言書及び取組結果報告書は知立市と内容を共有いたします。  
(「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。)

「健康宣言」に、知立市メニューをご活用ください！

### ● 知立市メニューのご利用は共同表彰の加点になります！

※協会けんぽへ提出する報告書とは別に、知立市への取組状況報告書のご提出が必要です。

### ■ 健康知立マイレージへの参加

#### 健康知立マイレージとは？

健診の受診や健康につながる食事や運動の実践など健康づくりに取り組むことでポイントを貯め、50ポイント貯めることで特典が受けられる事業です。アプリで企業版(※)やなかよしグループの作成で共同表彰の加点となります。

共同表彰  
5P  
加点



#### 特典

50ポイント達成者全員(初回のみ)に「参加賞」と愛知県まいか協力店で割引やお得なサービスを受けられる優待カード「まいか」をプレゼントします。さらに、抽選で素敵な賞品が当たるWチャンスもあります！健康知立マイレージの詳細については、市公式ウェブサイトをご覧ください

#### 対象者

18歳以上の知立市在住、在勤、在学の方  
※企業版については、あいち健康プラスでご確認ください。



市公式ウェブサイトはこちら

## ■ 知立市が実施している検診の受診勧奨

共同表彰  
5P  
加点

～事業所の補助のない年や扶養ご家族の健康のためにご利用ください～

### ● がん検診（有料）

胃がん検診（40歳以上）、大腸がん検診（40歳以上）、乳がん検診（30歳以上）、肺がん・結核検診（40歳以上（集団検診の場合は15歳以上））、子宮頸がん検診（20歳以上）

### ● 市民ドック（有料）

**対 象** 40～74歳

**内 容** 診察、身体・血圧測定、尿検査、血液検査、聴力、視力、眼底、眼圧、心電図、がん検診（胃、大腸、肺）、その他オプション項目あり

### ● 18～39歳健康診査（有料）

**対 象** 18～39歳

**内 容** 身体・血圧測定、血液検査、尿検査

### ● 成人歯科健康診査（無料）

**対 象** 前年度20、30、40、45、50、55、60、65、70歳の人

※いずれも知立市内に住居登録があり、会社で受ける機会のない方が対象です。



市公式ウェブサイトはこちら

## ■ メンタルヘルス対策 ～こころをメンテしよう～

共同表彰  
5P  
加点

### ● 「こころの健康づくり出前講座」の実施

職場等に出向き、こころの健康に関する講座を行っています。

**講 師** 公認心理師／臨床心理士

**講義内容** ①ストレスと上手に付き合うために ②よりよいコミュニケーションのコツ  
③アンガーマネジメント講座 ④ゲートキーパー講座

### ● 自殺予防ステッカーの掲示

うつ病の兆候や相談窓口を掲載したステッカーを配布しています。

### ● メンタルヘルスチェック「こころの体温計」の活用

市公式ウェブサイトから利用。簡単な質問に答えることで自分自身や家族・大切な人のこころの状態をチェックできます。



こころの体温計  
今すぐチェック♪

## ■ 健康づくり出前講座の実施 ～知って得する健康情報～

共同表彰  
5P  
加点

職場等に出向き、健康に関する講座を行っています。

**講師と内容** ① 運動指導士（腰痛・肩こり予防、メタボ予防など）  
② 歯科衛生士（虫歯や歯周病の予防など）  
③ 保健師・看護師（生活習慣病予防、たばこ・アルコールなど）  
④ 管理栄養士（食生活改善、生活習慣病予防のための食事など）

## ■ 受動喫煙対策・社内禁煙の推進 ～吸う人も吸わない人も健康に～

● 禁煙に関する健康づくり出前講座を実施

● リーフレット設置やポスター掲示 ご希望の方は保健センターまでご連絡ください。

知立市メニューのお申込・お問い合わせ先

知立市保健センター（健康増進課） 〒472-0031 知立市桜木町桜木11番地2

TEL : 0566-82-8211

FAX : 0566-83-6591