

■ 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

東海市内の事業所において、従業員の健康増進に関する取組みを行っていただき、実施した取組みについて報告してもらうことで、従業員の健康づくりに関する取組みを積極的に行った事業所を**“健康づくり推進優良事業所”**として表彰します！

その他、**社員食堂での健康メニューの提供、啓発イベントの実施など**
お気軽にお問い合わせください！

「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。

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