



碧南市



協会けんぽ  
愛知支部

「健康宣言」

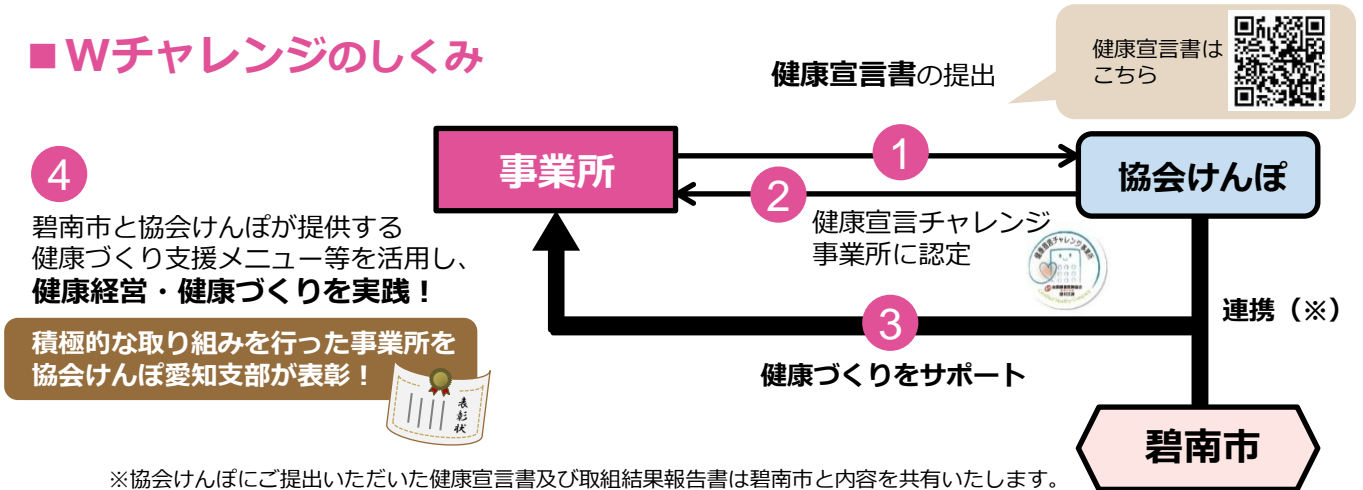
Wチャレンジ 実施中！

碧南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・・・

碧南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、碧南市メニューをご活用ください！

### ■ 1. 「へきなん健康マイレージ」への参加

健康づくりでポイントをためて「まいか」を受け取ると、まいか協力店で割引やお得なサービスを受けられます。さらに、素敵な商品が抽選で当たるチャンスもあります！

ホームページは  
こちら



## ■ 2.健康講座のご案内 所要時間：1テーマ30～60分程度（ご相談に応じます）

碧南市保健センターでは、市内事業所の健康づくりを応援しています。  
保健師、歯科衛生士、栄養士が事業所に出向いて、健康講座を行います。  
従業員の方の健康管理に、ぜひご利用ください。

|   | テーマ                              | 内容  | 担当    |
|---|----------------------------------|---|-------|
| 1 | 脱メタボの<br>ライフスタイル講座               | メタボリックシンドロームの予防・解決法。<br>簡単な運動実技も希望に応じます。                            | 保健師   |
| 2 | 知って防ごう！<br>がんのはなし                | 各種がんについてと検診・予防法。<br>がんの種類は、希望に応じます。                                 | 保健師   |
| 3 | きちんと知ろう！<br>たばこのはなし              | 喫煙が身体に与える影響、COPD、受動喫煙<br>の影響について。禁煙の方法について。                         | 保健師   |
| 4 | こころの健康づくりを<br>はじめよう              | ストレスチェックや、ストレスと上手に付き<br>合う方法について。                                   | 保健師   |
| 5 | 健康寿命を延ばす<br>オーラルフレイル予防           | 口腔ケアと予防管理が健康寿命に繋がる理由<br>について。お口の衰え（オーラルフレイル）<br>について。お口の体操も希望に応じます。 | 歯科衛生士 |
| 6 | 食生活で健康づくり                        | 糖尿病や高血圧等の生活習慣病についてと、<br>それらを予防する食事について。                             | 栄養士   |
| 7 | カスタマイズプラン（貴社のご希望にあわせて健康講座を行います。） |   |       |

申込みは、碧南市保健センターへお電話にてお問合せください。  
夜間（21時まで）や土日でも、ご相談に応じます。

ホームページはこちら



## 「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

※「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。

碧南市メニューのお申込・お問い合わせ先

碧南市保健センター 成人保健係

TEL：0566-48-3751 FAX：0566-48-2165