

犬山市



協会けんぽ
愛知支部

「健康宣言」

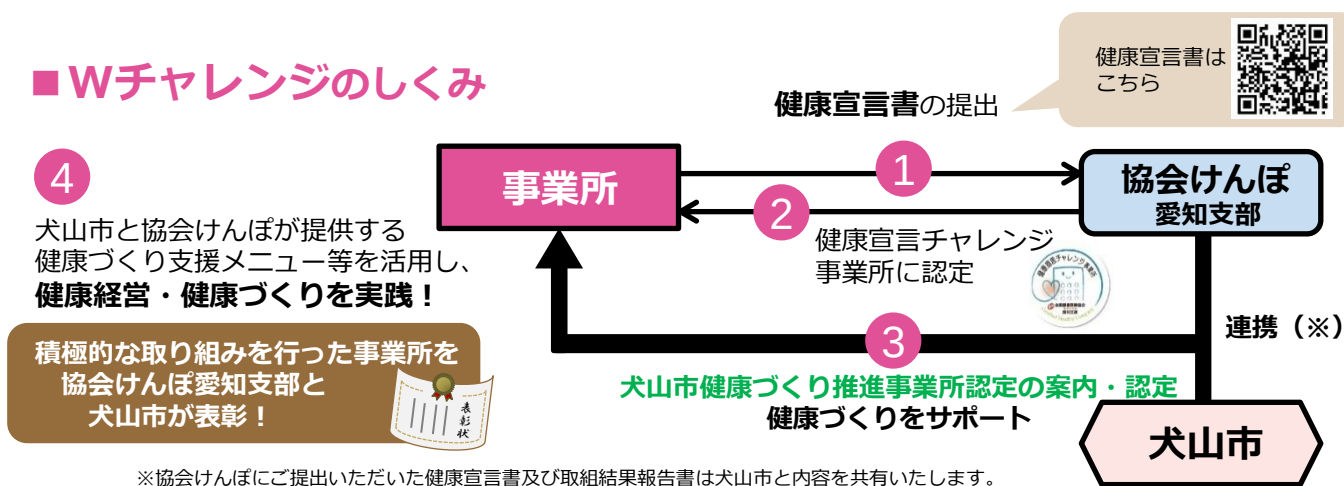
Wチャレンジ 実施中！

犬山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・・・

犬山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、犬山市メニュー をご活用ください！

■ 1. 健康相談会・測定会

お昼休みなど短い時間を使って相談会や測定会を行うことも可能です！（要相談）

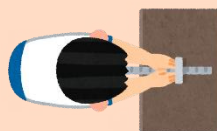
● 血圧測定



● 栄養バランスチェック



● 体力測定（握力測定）



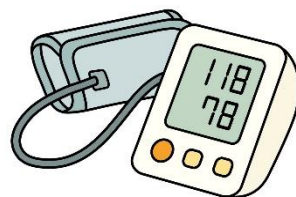
● 一酸化炭素濃度測定

→ 喫煙者の方が多い職場におすすめ！

● 骨密度チェック（300円/人）

■ 2. 血圧計の貸し出し事業

血圧計を事業所内に置いてみませんか？
血圧測定は、体調管理や健康意識の向上につながります。
3か月を目安に**無料**で血圧計をお貸しします。
(申込が多数の場合は、順次、予約を受け付けます。)



■ 3. 出張健康講座（出張健康セミナー）

保健師や管理栄養士、歯科衛生士が直接、貴社にお伺いして
健康づくりセミナーを行います。
費用は**無料**です。



出前講座内容

30分程度 ※時間は希望に合わせて調整できます

① 高血圧予防

- ・ 高血圧の基礎知識
- ・ 手軽にできる高血圧予防

④ こころの健康（メンタルヘルス）

- ・ うつの予防と早期発見
- ・ ストレス解消法の紹介

② 健康診断結果の見方

- ・ 健康診断結果の正しい見方
- ・ 活用の仕方

⑤ お口の健康

- ・ お口のセルフチェック
- ・ 口腔ケアのポイント

③ たばこ

- ・ 肺機能チェック
- ・ 禁煙の具体的な方法の紹介

⑥ メタボ解消のための食事のコツ

- ・ 減量のための食事のポイント

「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。

犬山市メニューのお申込・お問い合わせ先

犬山市役所子ども健康部 健康推進課（市民健康館）

〒484-0061 犬山市大字前原字橋爪山15番地2

TEL : 0568-63-3800 FAX : 0568-65-3080

MAIL : 020201@city.inuyama.lg.jp