

愛西市 × 協会けんぽ「健康宣言」 Wチャレンジ 実施中！



愛西市では健康経営・健康づくりに取り組む事業所を「あいさい健康づくりチャレンジ宣言事業所」として認定し、健康づくりを応援します。優秀な取り組みをされた事業所は、**愛西市と協会けんぽにて共同賞状授与**（予定）

Wチャレンジの流れ

協会けんぽ「健康宣言」で、「あいさい健康づくりチャレンジ宣言」にエントリー！

取組内容を「健康宣言書」に記入して提出

取組を実施

年度末に「健康宣言報告書」にて報告

翌年度の取組へ

健康宣言チャレンジ認定証を交付

愛西市・愛知支部ホームページで事業所名紹介（希望事業所のみ）



優秀な取り組みを愛西市と協会けんぽで共同賞状授与（予定）

※協会けんぽ単独の表彰制度もあります。



宣言した事業所の健康づくりを応援します！

- 1 健康づくりサポート：健康づくりのご相談等、職場に合わせた健康づくり推進を支援
- 2 健康情報等の提供：健康に関する啓発資材の提供等

愛西市メニューに取り組んだ場合は、取り組みに応じて**共同賞状授与審査時に点数が追加されます。**

※共同賞状授与の審査対象となる条件

- ①協会けんぽへの「健康宣言報告書」の提出
“市町村事業（Wチャレンジ）活用報告書”への記入もお忘れなく！
- ②健診の全社員実施

「健康宣言」に、愛西市メニューをご活用ください！

1. あいさい健康マイレージへの参加

STEP1

チャレンジシート
または
アプリを手に入れる

STEP2

健康づくりに取り組み
1クール内で
40ポイント貯める

STEP3

達成者全員に「まいか」を
プレゼント！Wチャンスとして
抽選特典に応募できます！

共同賞状授与
点数
5点



県下約1,500店舗で
割引や優待に使える！

特典

- ▶「あいさい健康づくり応援カード～まいか～」をプレゼント。
- ▶Wチャンスとして、各クールごとに**抽選で素敵な賞品**が当たる。
- ▶2クールとも参加された方には、先着で**2クール達成賞**をプレゼント。

実施期間

第1クール：6～9月 第2クール：10月～1月
(各クールのみでも、両クールでも参加可。)

詳しくは
こちら



ここが
おすすめ！

- 健康のための取り組みを自分で考えられるから、**健康づくりのきっかけ**に！
- 自分に合わせた健康づくりを、**自分のペース**で取り組める！
- 職場の仲間と参加することで、**楽しく励まし合いながら、健康づくり**を続けられる！

2. 健康なまちづくり事業への参加

～活動量計とWebシステムを使用したウォーキング事業～

対象者

18歳以上の愛西市内在住・在勤者で、ウォーキング程度の運動に支障のない方

実施期間

7月～8月に申込受付、9月後半から5か月間実施予定

費用

新規申込者2,000円（継続参加者1,000円）

内容

活動量計を身につけて、日々の活動量を記録。測定されたデータを市内5か所に設置した機器、またはスマホの専用アプリで送信。



データ送信



歩数、消費カロリー、月間順位等をWeb上で確認できる。



バーチャルウォーキング大会を実施！到達地点に応じて参加特典あり。



ここがおすすめ！

- 自分の1日の総歩数を知ることから、運動量を見直すきっかけに！
- バーチャルウォーキング大会への参加で、楽しみながら目標をもって運動を続けられる！
- 職場の仲間とグループ登録をすれば、チームで励まし合いながら健康づくりができる！

共同賞状授与
点数
5点

詳しくはこちら



アプリならいつでもどこでも送信可能！

3. メンタル不調者への対応 「こころの体温計」の利用

「こころの体温計」は、ストレス度やこころの落ち込み度など、こころの状態のチェックをパソコン・スマートフォン・携帯電話で簡単にできるものです。こころの状態を知りストレスと上手に付き合うために、ぜひご利用ください。

愛西市 こころの体温計



<https://fishbowlindex.jp/aisai/>



二次元コードからも利用できます



共同賞状授与
点数
1点



4. あいさいスポーツクラブへの参加

「あいさいスポーツクラブ」は、地域が主体となって自主運営する総合型地域スポーツクラブです。子どもからお年寄りまで、幅広い年齢の方に参加していただけるよう、マラソンやZUMBA、ストレッチ等、多種多様な20種目の講座を開講しています。

詳しくはこちら



共同賞状授与
点数
1点



5. あいさい出前講座の利用

依頼に応じて健康に関する講座を実施。費用は無料。実施日・時間は相談により決定します。

内容

高血圧、糖尿病、脂質異常症、歯周病などの生活習慣病と予防について。

おすすめメニュー！ ウォーキング指導&活動量計の体験利用

活動量計の使用方法やウォーキングの効果など、ウォーキングに関する指導を行います。健康なまちづくり事業で利用している活動量計（無料貸し出し可）等を利用し、実際に日々の活動量（歩数）を見直すことができる、おすすめのメニューです。



共同賞状授与
点数
1点



6. 検診の受診勧奨（愛西市民対象）*対象者の方には個別通知があります。

- がん検診（有料）…胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん・乳がん・子宮がん
- 歯周病検診（無料）…20歳から60歳までの5歳ごとと70歳の節目年齢の方

共同賞状授与
点数
1点



愛西市メニューのお申込・お問い合わせ先

愛西市役所健康子ども部健康推進課
（愛西市佐屋保健センター）

TEL : 0567-28-5833 FAX : 0567-28-8001

〒496-0907 愛西市稲葉町米野225-1 E-mail:kenko@city.aisai.lg.jp

愛西市公式LINE

愛西市公式LINEを開設しました
市政情報やイベント情報をお届けします



公式アカウント名：愛西市
LINEID : @aisaicity