

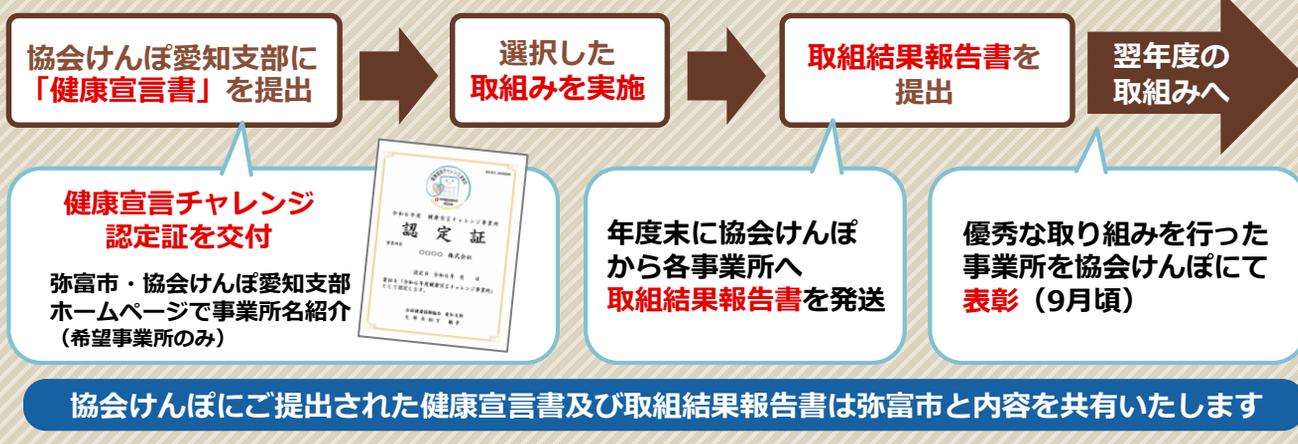
# 弥富市 × 協会けんぽ「健康宣言」 Wチャレンジ 実施中！



**Wチャレンジとは…** 協会けんぽ愛知支部と自治体が健康宣言、健康経営の推進を双方で行うことにより、職場での健康意識を高め、継続的な健康づくりを目的としています。

弥富市では協会けんぽの健康宣言に参加された市内事業所を「健康づくりチャレンジ宣言事業所」として認定し、事業所の健康づくりを応援しています。  
**弥富市でご用意している健康づくり支援メニュー**をぜひご活用ください！

## ◆◆ Wチャレンジの流れ ◆◆



## 「健康宣言」に、弥富市メニューをご活用ください！

### ●健康診断

#### ●従業員やご家族への受診機会の周知（弥富市民対象）

- ★がん検診
- ★胃がんリスク検診
- ★肝炎ウイルス検診
- ★骨粗鬆症検診
- ★歯周病検診
- ★30代健康診査

海部・津島市医師会指定医療機関、指定歯科医院、保健センター、海南病院で実施。詳しくは、弥富市公式ホームページ等をご覧ください。



### ●教育機会の設定

#### ●出前講座の活用

生活習慣病予防、感染症予防、歯周病予防など、市の職員が依頼に応じて講座を行います。費用は無料。詳しくは、お問い合わせください。

#### ●健康教室への参加

保健センターでは、生活習慣病予防（糖尿病予防・高血圧予防・こころの健康づくり・歯周病予防など）のための運動や栄養を中心とした健康教室を実施しています。詳しくは、広報やとみ、弥富市公式ホームページ等をご覧ください。



## ●運動

### ●「弥富ウォーキングマップ」の活用

弥富の史跡をめぐるウォーキングコースを、弥富地区と十四山地区で各2コースずつ紹介しています。ウォーキングマップは弥富市公式ホームページからダウンロードできます。

弥富市の  
オススメ!



### ●「やとみ健康マイレージ」の参加

健康づくりを実施してポイントをためると、愛知県内の協力店で特典が受けられる「あいち健康づくり応援カード（まいか）」と記念品をお渡しします。

（アプリから参加できます。インストールは弥富市公式ホームページから）  
1日30分運動する、毎食野菜を食べる、お口の体操（舌体操、あいうべ体操）をするなど健康に関する目標を立てて実行しポイントをためて、保健センターへお越しください。  
ポイントカードまたは、アプリで参加の方はスマホを持参してください。

## ●こころの健康

### ●「こころの体温計」

簡単な質問に答えることで、ストレスや落ち込み度をチェックできます。  
利用料無料。通信費は自己負担。  
弥富市ホームページから利用できます。



### ●「こころの健康かわら版」

相談窓口掲載のリーフレットを作成しました。弥富市公式ホームページでご確認ください。  
配布を希望の場合はお問い合わせください。

### ●「こころの健康講座」への参加

メンタルヘルスの専門家（臨床心理士など）による講座を保健センターで実施しています。  
従業員の健康づくりにぜひご活用ください。

## ●受動喫煙

### ●禁煙支援リーフレットの活用

「禁煙への近道～あなたの決意をサポートします～」  
禁煙支援医療機関一覧表を掲載しています。  
弥富市公式ホームページからダウンロードできます。

受動喫煙対策は  
「健康経営有料法人認定」  
の必須要件



## 「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。

## 弥富市メニューのお申込・お問い合わせ先

〒498-8501 愛知県弥富市前ヶ須町南本田335番地

弥富市健康推進課（保健センター）

TEL : 0567-65-1111（内線316） FAX : 0567-65-4300