

# 東海市 × 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。

東海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。

**東海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 ◆◆

協会けんぽ愛知支部に「健康宣言書」を提出

選択した取組みを実施

取組結果報告書を提出

翌年度の取組みへ

**健康宣言チャレンジ認定証を交付**

協会けんぽ愛知支部ホームページで事業所名紹介（希望事業所のみ）



年度末に協会けんぽから各事業所へ取組結果報告書を発送

優秀な取り組みを行った事業所を協会けんぽにて表彰（9月頃）

協会けんぽにご提出された健康宣言書及び取組結果報告書は東海市と内容を共有いたします

「健康宣言」に、東海市の健康づくり支援メニューをご活用ください！

## 1. 事業所の健康度評価

従業員の健診結果を分析し、**従業員全体の健康状態（傾向）から対策を一緒に検討**します！

**例**

メタボの割合が高い  
血糖値が高い従業員が多い



- 毎日体重測定し記録することで変化を知る



## 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、塩分量などが分かります。



## 4.いきいき元気キャンペーン【期間限定】

スマートフォンアプリ「あいち健康プラス」を活用して「運動」「食生活」等の**健康づくり活動を2か月間のイベントとして開催**します。

内容等の詳細はお問い合わせください。



あいち健康プラス  
（企業版）

## 「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。

東海市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