

蒲郡市 × 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。

蒲郡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「蒲郡市健康Wチャレンジ宣言」にエントリーと認定し、事業所の健康づくりを応援しています。

蒲郡商工会議所も「健康宣言」を推進しています！

◆ 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

蒲郡市・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

優秀な取組みを行った事業所を蒲郡市と協会けんぽで共同表彰（予定）

※協会けんぽ単独の表彰制度もあります。

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蒲郡市と内容を共有いたします

蒲郡市による「健康宣言」取組サポート

- 1 職場に合わせた健康づくりをサポート（出張講座・健康相談等）
- 2 従業員の健康づくりを推進
- 3 健康教育・健康情報等の提供、啓発資材の提供等
- 4 優秀な事業所を表彰し、取組をホームページで紹介



詳細は裏面及びホームページをご覧ください

健康づくりの取組の相談・保健事業のお申込・お問い合わせ先



〒443-0036 蒲郡市浜町4番地

蒲郡市健康推進課（蒲郡市保健医療センター）

電話 (0533) 67-1151 FAX (0533) 67-9101

Eメール hoken@city.gamagori.lg.jp

Eメール 二次元コード





1. 健康における教育機会の設定

●出張講座

食事・運動・心の休養・禁煙・健診事後の健康管理・がん予防等、ご要望に合わせた内容の講座や子育て等に関する講座も新たに実施します。是非お問合せください。

●働く人の健康づくりセミナー・がんを知るセミナー・受動喫煙防止・禁煙セミナー等 健康づくりの講演会

各セミナーを年1回開催



●体重測定100日チャレンジ ラジオ体操100日チャレンジ

●健康マイレージ

健診を受け、健康づくりに取り組み100ポイント貯めると、県内の協力店でサービスを受けられる「まいかカード」と商品をプレゼント



●禁煙サポート

喫煙者を対象に、禁煙の秘訣、方法をお伝えし、3か月間サポート



●健診事後の個別健康相談（オンライン可）

個別の健診後の健康相談を保健師、管理栄養士が実施（対面・オンライン可）

2. 食生活の改善

●野菜ファーストの推進

社内の食堂に「野菜ファースト」の三角スタンドを提供

野菜ファースト



●簡単レシピ集「キッチンGAMA」

健康づくりにおすすめの簡単レシピを右のQRコードで紹介

キッチンGAMA
二次元コード



3. 運動機会の促進（対象制限あり）

●運動サポートセンター

健診の結果等から生活習慣病リスク（高血圧・高血糖・脂質異常・肥満等）のある方が対象。

生活習慣病予防を目的に、概ね3か月通い、運動方法を学び、習慣化する運動施設（利用料金1回200円）

●ウォーキングコースの紹介



4. 受診推奨の取組（市民対象・性及び年齢制限あり）

- 各種がん検診
- 骨粗しょう症検診
- 風しん抗体検査
- 歯周病検診（5歳刻みの節目年齢の方）