



小牧市



協会けんぽ
愛知支部

「健康宣言」

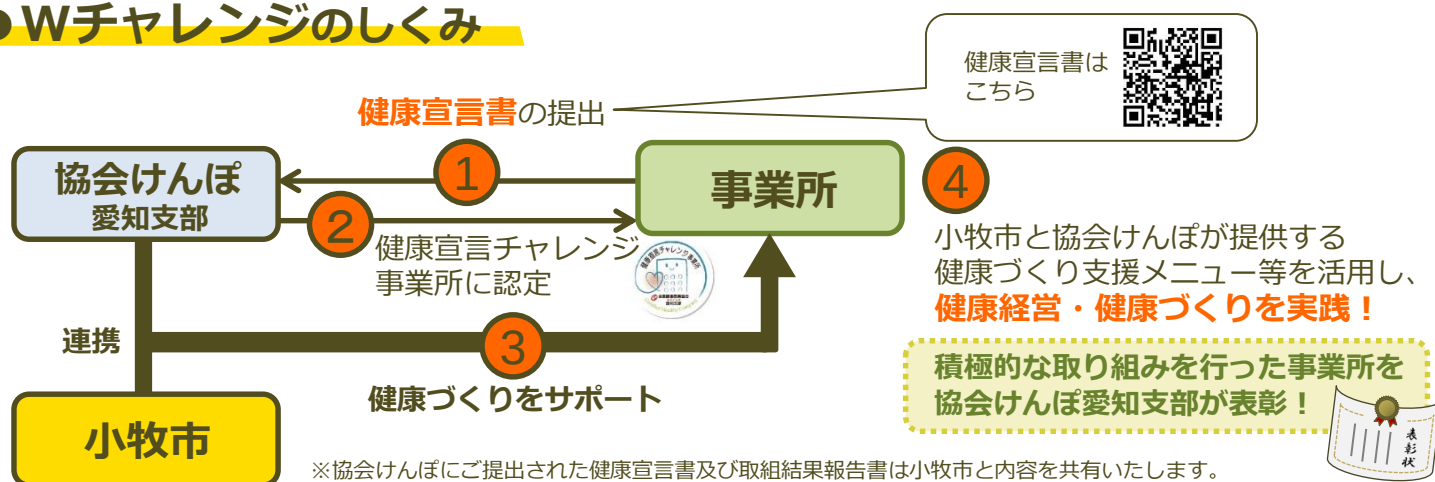
Wチャレンジ 実施中！

●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。

小牧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「**小牧市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。
小牧市で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チャレンジのしくみ



「健康宣言」に、**小牧市メニュー** をご活用ください！

■ 1. 受診勧奨の取り組み…社員やご家族への受診機会の周知

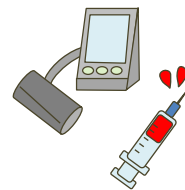
健康宣言の項目①でご活用いただけます。

小牧市メニューの一例

● 各種健診・検診（ヤング健診、歯科健診、がん検診）

※市民の方は小牧市ホームページ又は広報でご確認下さい

※市外の方は、お住まいの自治体にご確認下さい



■ 2. 健康づくり出前講座の利用

健康宣言の項目⑤でご活用いただけます。

事業所向けに、健康講座の出前講座を行っております。
高血圧予防、健康診断結果の見方、たばこ、こころの健康、
歯周病予防などの健康講座メニューから選んでお申込みください。

※詳細は春日井保健所（0568-31-2188）もしくは保健センター（0568-75-6471）まで



■ 3.こまき健康いきいきポイント事業の利用

健康宣言の項目①、⑨、⑩などでご活用いただけます。

対 象 中学生以上の小牧市民、市内在勤、在学の方
(但し、18歳未満の方は、商品券の申請の際、保護者の同意が必要)

内 容 各自が健診の受診や健康づくりに取組み、ポイント(マイレージ)を貯めることで特典が受けられます。



全て自己申告制となり、
取組みやすくなりました!!

あいち健康マイレージ協力店で、割引や
優待を受けられる「まいか」をゲット!

■ 4.ウォーキングアプリ alkoの活用...事業所登録と利用者登録が必要です

健康宣言の項目⑩でご活用いただけます。

ウォーキングアプリ alko は、小牧市が独自に開発したスマートフォン専用のウォーキングアプリです。
ウォーキングを楽しく長く続けて習慣にもらうために、様々な機能を搭載しています。



その日のランキングの表示
年代別や事業所別のランキング表示も可能

一定条件をクリアするとポイントを付与
ポイントは市内限定商品券に交換可能※
※応募者多数の場合は、抽選となります。

この機能を使って、
事業所内で
ランキングを
競い合うことも
できます!



※市外にお住まいの従業員の皆様が、アルコポイントを利用するには、小牧市内の事業所登録が必須です。
事業所登録は小牧市ホームページもしくは、アルコの設定画面「事業所登録申請」から申請できます。

■ 5.メンタルヘルスチェック「こころの体温計」の利用

セルフチェックでご活用いただけます。

市ホームページから利用できます。自分自身のこころの健康状態を把握できる「本人モード」のほか、「ストレス対処タイプテスト」「認知症簡易チェック」など計8種類のチェックが可能です。
毎月「こころの体温計の日」を決めて、従業員に利用を促してください。



「こころの体温計」二次元コード



本人モード結果画面(例)

「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。

小牧市メニューのお申込・お問い合わせ先

健診・検診、出前講座については
小牧市保健センター

TEL: (0568) 75-6471 FAX: 75-8545
〒485-0044 小牧市常普請一丁目318番地

いきいきポイント、ウォーキングアプリalkoについては
小牧市役所 健康生きがい推進課

TEL: (0568) 39-6568 FAX: 75-8283
〒485-8650 小牧市堀の内三丁目1番地



企業向けメニュー 小牧市健康経営の取組み