

蒲郡市

協会けんぽ
愛知支部
「健康宣言」
Wチャレンジ 実施中！

蒲郡市は協会けんぽ愛知支部と連携して、従業員とご家族の皆様の健康づくりに取り組む事業所様を応援しています。

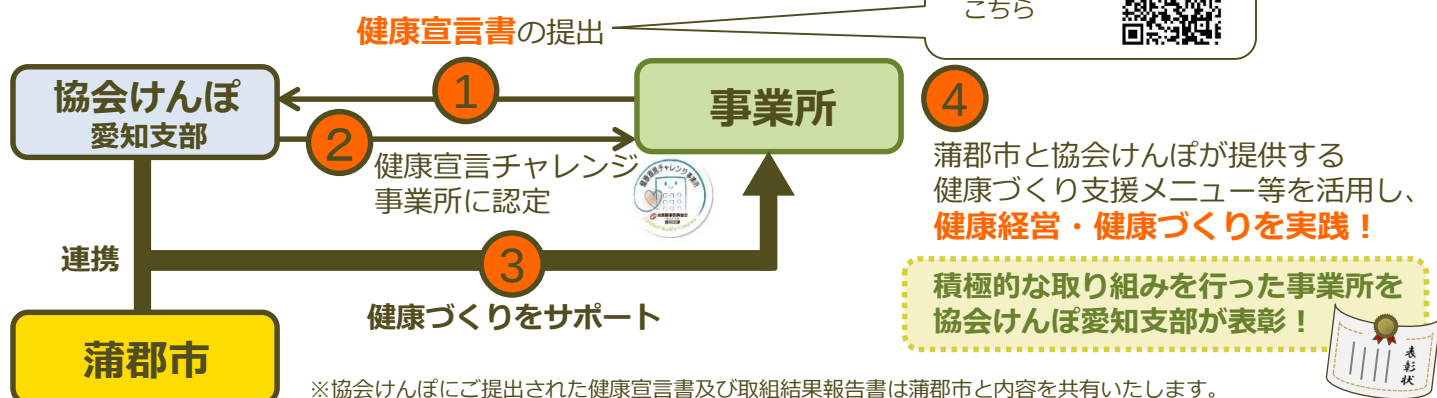
蒲郡商工会議所も「健康宣言」を推進しています！

●Wチャレンジとは・・・

蒲郡市が提供する健康づくり支援メニューと協会けんぽ愛知支部が提供する健康づくり支援メニューを活用して、従業員とご家族の皆様の健康づくりを効果的・継続的に推進いただく取り組みです。

もちろん、事業所独自の健康づくり支援メニューに取り組んでいただくことも大歓迎です。

●Wチャレンジのしくみ



「健康宣言」に、蒲郡市メニューをご活用ください！

- 職場に合わせた健康づくりをサポート
- 従業員の健康づくりを推進
- 健康教育・健康情報等の提供、啓発資材の提供
- 優秀な事業所を表彰し、取り組みを市ホームページで紹介

保健センター
ホームページ



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

■ 1. 健康における教育機会の設定

●出張講座

食事・運動・禁煙・健診結果の見方・がん予防…等、
ご要望に合わせた内容の講座を実施します。

●健康づくりの講演会

年間5社程度！

※6月までにお申し込みください。

●体重測定100日チャレンジ

●ラジオ体操100日チャレンジ

体重測定やラジオ体操を100日間継続・記録して、健康管理。



●健康マイレージ

健診受診と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」と賞品をプレゼント。

●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・管理栄養士が実施します。



■ 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します。

従業員の意識づけに
ぴったり！

●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紹介しています。

野菜
ファースト

キッチン
GAMA



■ 3. 運動機会の促進（対象制限あり）

●運動サポートセンター

生活習慣病予防・改善を目的に約3か月間通い、
運動方法を学び、習慣化する運動施設。（利用料200円/1回）
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。

市内在勤者も
利用可能！

●ウォーキングコースの紹介



■ 4. 受診推奨の取り組み（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

●歯周病検診（5歳刻みの節目年齢の方）