

令和
4年度

東海市 いきいき元気 キャンペーン

東海市は、従業員の健康づくりに取り組む市内事業所を応援しています。優秀な取り組みをされた事業所の表彰を行いますので、下記の健康づくり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!



健康状態の分析と対策(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。
- ◆ 朝礼時にみんなでストレッチ体操をして運動の習慣化に向けたきっかけづくりとする。



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)

出前講座メニュー(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、コロナ禍における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700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。星の数で判定の結果を知らせます。



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」を活用して従業員による「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。



5 健康づくり推進優良事業所の表彰【令和5年2月（予定）】



市の健康づくりメニュー等を活用して従業員の健康づくりに積極的に取り組んだ**事業所を表彰**します。

令和3年度 健康づくり推進優良事業所

【市長賞】 株式会社中村土木建設 様

【優秀賞】 日鉄物流名古屋株式会社 様

【優秀賞】 株式会社小島鉄工所 様

エントリー随時受付中

1～3の取組みはエントリー期間に限らず随時受け付けていますので健康づくりの取り組みをしたいけど何をしたら良いかわからないという事業所のみなさんもぜひご相談ください!

全て無料(実費除く)で実施します!!

東海市健康推進課いきいき元気担当

〒476-0003 東海市荒尾町西廻間2番地1

TEL 052-689-1600 (代)

FAX 052-602-0390

✉ kenkou@city.tokai.lg.jp

いきいき元気キャンペーン参加申込書

下記の中から希望する項目に✓を付けてください。(複数可)

- 事業所の健康度評価
- 健康づくり出前講座
- 健康応援メニューの出張判定会
- いきいき元気キャンペーン(10月～12月の任意の2カ月間)
- とりあえず健康づくり支援に関する話を聞いてみたい

参加エントリー等は、10月31日(月)までに必要事項を記入し、メール等でご連絡ください。

事務所名		所在地	
従業員数		担当部署	
健康保険区分	健康保険組合／協会けんぽ／国民健康保険 その他()	担当者名	
電話番号		メールアドレス	