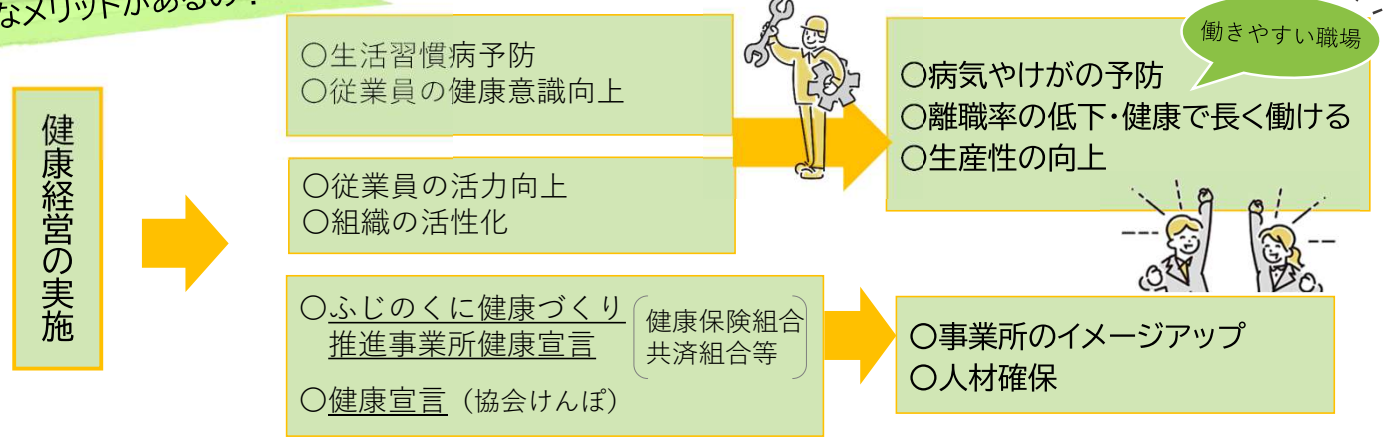


# 社員の元気は会社の力

## 健康づくり【健康宣言】しませんか？

事業所で健康づくり  
(健康経営)に取り組むと  
どんなメリットがあるの？

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。



従業員の健康づくりを磐田市と一緒に考えてみませんか？

**現状把握**

**メニュー例**

**実施内容**  
は  
応相談

**まずは気軽にご相談を**

ワークスタイルや健康課題、健診結果の現状等をお伺いして、貴社に合わせたメニューを組み立てます。

**将来の疾病リスクを予測して予防する**  
【健康診断結果から課題と対策のご提案】

**野菜のパワーで生活習慣病予防**  
【野菜摂取量測定・ミニ講話】

**女性社員の健康を応援**  
【乳がん・子宮頸がん予防ミニ講話/乳がん触診体験】  
【骨粗しょう症予防ミニ講話/骨密度測定】

**自分と向き合う時間**  
【測定・ミニ講話】

**こころの健康**  
【ストレスチェック/ミニ講話】

**スマホで健康サポート**  
【磐田市健幸アプリの利用】

ポイントを貯めて使って健康増進！

★時間帯応相談(貴社昼休みの実施もOK) ★無料



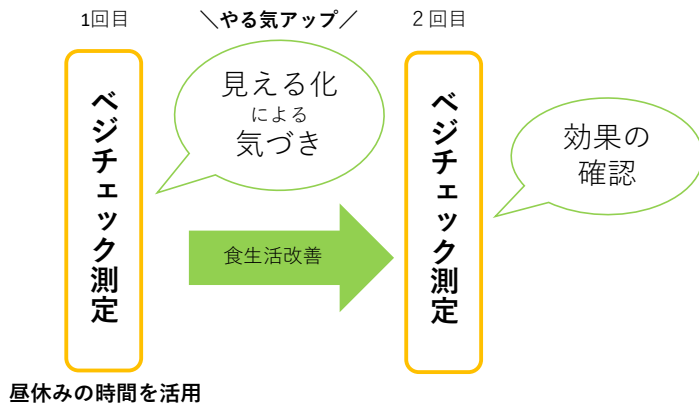
電子申請フォームはこちら

ご相談・お申込みは、電話か電子申請のどちらかをお選びください  
問合せ先: 磐田市健康増進課 地域保健グループ 電話:0538-37-2013

# 過去の取り組み

## 野菜パワーで生活習慣病予防

- ◆ メタボや糖尿病予備軍が多く、野菜を食べている従業員が少ない。(A社)



### ベジ・チェック (野菜摂取量測定)

野菜食べてる？  
足りてる？

手のひらをのせるだけで  
推定野菜摂取量が  
分かります！  
(約1分/人)

画像出典：カゴメホームページ

## 女性の健康を応援

- ◆ 女性の従業員が多く、女性の働きやすい職場づくりをしたい。  
婦人科検診の実施はしているが、受診率が低い。(B社)

乳がん予防  
ミニ講座

乳がんモデル  
触診体験

市のがん検診を紹介

## 将来の疾病リスクを 予測して予防する

- ◆ 健診後の再検査の受診率を上げたい。(C社)

ご担当者様へ

受診勧奨方法  
のご提案

従業員の皆様へ

生活習慣病予防講座  
健診結果の見方  
重症化のリスク  
夜勤の食事方法など

## 健康情報を発信！！

- ◆ 休憩時間がおやつタイムになっている。  
おすすめのおやつを知りたい。(D社)

おかしや飲料の砂糖の  
多さにビックリ！



健康課題に  
合わせた  
情報を掲示