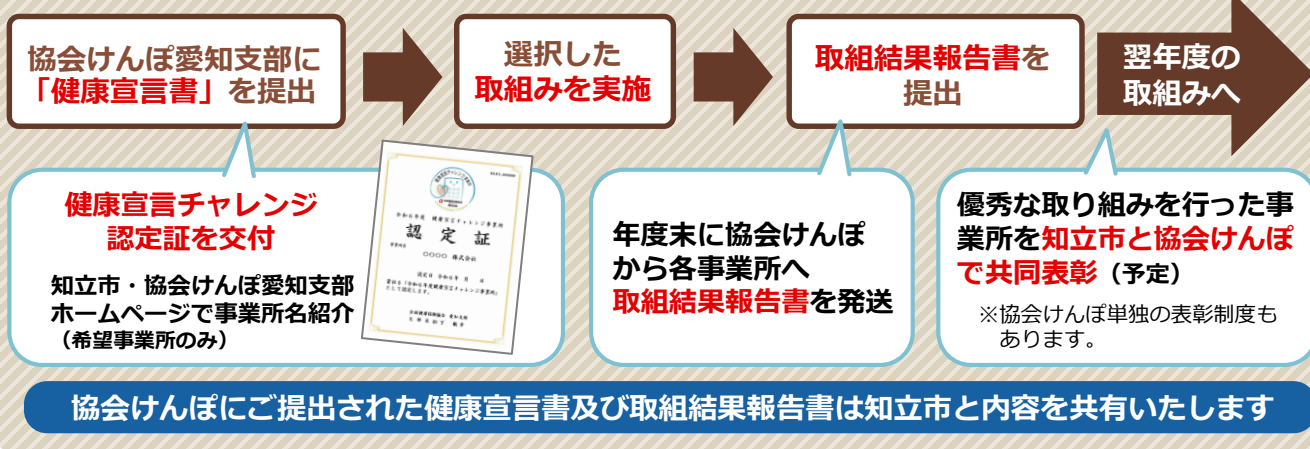


知立市×協会けんぽ「健康宣言」 Wチャレンジ 実施中！



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。知立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「**知立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。知立市でご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チャレンジの流れ ◆◆



「健康宣言」に、**知立市メニュー**をご活用ください！

● 健康知立マイレージへの参加 ~従業員の健康づくり意識向上~

健康知立マイレージとは？

健診の受診や健康につながる食事や運動の実践など健康づくりに取り組むことでポイントを貯め、50ポイント貯めることで特典が受けられる事業です。

共同表彰
与点数5点

アプリで企業版やなかよしグループの作成で加点



特典

50ポイント達成者全員(初回のみ)に「参加賞」と愛知県まいか協力店で割引やお得なサービスを受けられる**優待カード「まいか」**をプレゼントします。さらに、**抽選で素敵な賞品が当たるWチャンス**もあります！



対象者

18歳以上の市内在住、在勤、在学の方

知立市 マイレージ

検索

※健康知立マイレージの詳細については、市公式ウェブサイトをご覧ください。

● 知立市が実施している検診の受診勧奨

～事業所の補助のない年や扶養ご家族の健康のためにご利用ください～



● がん検診（有料）

胃がん検診（40歳以上）、大腸がん検診（40歳以上）、乳がん検診（30歳以上）、肺がん・結核検診（40歳以上（集団検診の場合は15歳以上））、子宮頸がん検診（20歳以上）

● 市民ドック（有料）

対象 40～64歳

内容 診察、身体・血圧測定、尿検査、血液検査、聴力、視力、眼底、眼圧、心電図、がん検診（胃、大腸、肺）、その他オプション項目あり

● 18～39歳健康診査（有料）

対象 18～39歳

内容 身体・血圧測定、血液検査、尿検査

● 成人歯科健康診査（無料）

対象 前年度20、30、40、45、50、55、60、65、70歳の人

※いずれも知立市内に住民登録があり、**会社で受ける機会のない方が対象**です。

※検診の案内チラシをご希望の場合、知立市保健センターへご連絡ください。

※検診の詳細については市公式ウェブサイトをご覧ください。

● メンタルヘルス対策 ～こころをメンテしよう～

● 「こころの健康づくり出前講座」の実施

職場等に出向き、こころの健康に関する講座を行っています。

講師 公認心理師／臨床心理士

講義内容 ①ストレスと上手に付き合うために ②よりよいコミュニケーションのコツ
③アンガーマネジメント講座 ④ゲートキーパー講座

● 自殺予防ステッカーの掲示

うつ病の兆候や相談窓口を掲載したステッカーを配布しています。

● メンタルヘルスチェック「こころの体温計」の活用

市公式ウェブサイトから利用。携帯電話やパソコンから簡単な質問に答えることで自分自身や家族・大切な人のこころの状態をチェックできます。



こころの体温計
二次元コード

知立市 こころの体温計 **検索**
<https://fishbowlindex.jp/chiryu/>



● 健康づくり出前講座の実施 ～知って得する健康情報～

職場等に出向き、健康に関する講座を行っています。

講師と内容 ① 保健師（生活習慣病予防、たばこ・アルコールなど）
② 管理栄養士（食生活改善、生活習慣病予防のための食事など）
③ 運動指導士（腰痛・肩こり予防、メタボ予防など）
④ 歯科衛生士（虫歯や歯周病の予防など）

※事業所における健康課題など、講座の内容については気軽にご相談ください



● 受動喫煙対策・社内禁煙の推進 ～吸う人も吸わない人も健康に～

- 禁煙に関する健康づくり出前講座を実施
 - リーフレット設置やポスター掲示
- リーフレットやポスターを配布しています。

知立市メニューのお申込・お問い合わせ先

知立市保健センター（健康増進課） 〒472-0031 知立市桜木町桜木11番地2
TEL：0566-82-8211 FAX：0566-83-6591