

とよはし健康宣言応援メニュー	内 容
とよはし健康マイレージの参加	スマートフォンアプリ「あいち健康プラス」を利用し歩数や、検診受診、イベント参加などでポイントが貯まります。貯めたポイントで豪華記念品をゲット!
企業対抗チャレンジマッチの参加	スマートフォンアプリ「あいち健康プラス」を使った歩数対抗イベントです。職場内でチームを組み、豊橋 No.1 企業を目指しましょう!
おとなの体力測定*1*2*3 ※対面のみ	全9種類の体力測定を実施します。体力を可視化し、現在の体力レベルを知ることで、運動習慣の改善に繋がります。
10 健康に働くためのヘルスチェック測定 ※対面のみ	腰痛リスクを測定するプログラムを行います。プレゼンティーズムの代表的な疾患の1つである腰痛予防につなげましょう。
歩行測定&改善プログラム*2*3 ※対面のみ	自身の歩き方を科学的観点で見える化、正しい歩き方を習得し、歩く時に必要な腸腰筋等をほぐすストレッチやトレーニングをご紹介します。
エコ通勤の推進	環境負荷や健康を意識し、公共交通・徒歩・自転車での通勤(エコ通勤)を推進しましょう。
11 女性の健康支援講座	A: 活躍し続けるための健康管理 ～プレコンセプションケアをはじめよう～ 今の自分が未来の自分や未来の子どもたちのためにできるセルフケア等を学びます。 日時: 9/17(火)14:00～15:00 オンラインセミナー (20～30代と管理職向け) B: 働くオトナ女子のエイジングセミナー ～更年期の女性の健康づくりと働き方～ C: 今日から始めるゆるトレ～動けるカラダをつくる～
乳がんのセルフチェックに! 「リンパトーンストレッチ」	リンパマッサージとストレッチを組み合わせ、乳がんを早期発見するためのセルフチェックを取り入れた体操を紹介します。
15 禁煙の推進	個別禁煙相談 喫煙者へ禁煙相談や禁煙治療が受けられる医療機関、禁煙補助剤を紹介します。

### 健康経営優良法人認定制度

「健康宣言」での取り組みを活かして、「健康経営優良法人認定」を目指すことができます。  
ロゴマークを企業のPRに使用できます。



「大規模法人部門」



「中小規模法人部門」

経済産業省が制度設計、日本健康会議が認定

## とよはし健康宣言事業所とは？

### とよはし健康宣言事業所の認定

#### 対 象

豊橋市内に本社・本店、支社・支店、営業所等を有する事業所及び各種団体(NPO法人、公益法人等を含む)

#### 認定期間

認定日から、その年度の末日(3月31日まで)  
認定継続のためには、毎年度申請が必要となります。

### 認定のメリット

#### 1 応援メニューの利用

健康づくりに関する無料の講座やサポートが受けられます。



#### 2 認知度の向上

事業所名や取り組み実績を市のホームページや広報媒体でご紹介します。



#### 3 認定マークによる発信

求人広告やチラシ、商品に、ロゴマークが使えます。



#### 4 優秀な取り組みを表彰

優秀な事業所を豊橋市、豊橋商工会議所、協会けんぽ愛知支部と共同で表彰します。



#### 5 入札における加点

市の実施する総合評価入札制度において、「企業の地域性社会性等」として加点します。



#### 6 運動動画の配信

肩こり・腰痛等の予防につながる動画が視聴できます。(動画:三遠ネオフェニックス作成)



## 「とよはし健康宣言事業所」認定・表彰の流れ

#### 1 加入の医療保険者の「健康宣言」に参加



#### 2 「とよはし健康宣言事業所」認定へ申込み



#### 3 豊橋市・豊橋商工会議所による認定



#### 4 取り組みの推進

健康宣言応援メニューを活用し、自社での実践

健康経営優良法人の申請へステップアップ

#### 5 1年間を振り返り

年度末に加入保険者へ報告書を提出

\*協会けんぽ加入企業以外は豊橋市へ提出

#### 6 優良企業の表彰

豊橋市、豊橋商工会議所、協会けんぽの共同表彰

糖尿病、がん、脳卒中などの生活習慣病とそれらの合併症の予防には、  
企業ぐるみで働き盛り世代の健康づくりに取り組むことが大切です。

さあ、健康経営を始めましょう!



お問い合わせ 豊橋市保健所 健康増進課 ☎ 0532-39-9116 ✉ kenkoueiei@city.toyohashi.lg.jp

## 令和6年度 とよはし健康宣言事業所

### ご案内・お申込書

健康経営は、  
これからの  
スタンダード



### 健康経営の取り組みを応援します。

従業員の健康づくりに積極的に取り組み、健康経営を実践する事業所を「とよはし健康宣言事業所」として認定します。認定されると、健康づくりに関する無料の講座やサポートをご利用いただけるほか、事業所の認知度向上や入札における加点など、メリットがあります。

豊橋市、豊橋商工会議所、全国健康保険協会愛知支部が連携して、市内事業所の取り組みを応援します。人も会社も元気なまちを目指して、健康経営をこれからのスタンダードに。



## 1. 医療保険者の健康宣言取り組み事項を確認

医療保険者によって「健康宣言」の取り組み項目に違いがあります。

まずは、貴社が加入している医療保険者の取り組み項目を確認しましょう。

以下は、経済産業省 健康経営優良法人2024(中小規模法人部門)の認定要件です。(参考)

従業員の健康課題の把握と必要な対策の検討	健康経営の実践に向けた土台づくり
健康課題の具体的な推進計画	④管理職・従業員への教育
①従業員の健康診断の受診（実質 100%）	⑤適切な働き方の実現
②受診勧奨に関する取り組み	⑥コミュニケーションの促進
③ストレスチェックの実施	⑦私病等に関する両立支援
従業員の心と身体の健康づくり	
⑧保健指導の実施	⑫長時間労働者への対応
⑨食生活の改善	⑬メンタルヘルス不調者への対応
⑩運動機会の増進	⑭感染症予防
⑪女性の健康保持・増進	⑮喫煙率低下

### 【様式1】「とよはし健康宣言事業所」認定申込書 年 月 日

※応援メニューから、貴社で活用したいものを一つ以上選んで  し実施希望月を記入してください。

とよはし健康宣言応援メニュー	<input checked="" type="checkbox"/>	希望月	とよはし健康宣言応援メニュー	<input checked="" type="checkbox"/>	希望月
健康習慣アンケート	<input type="checkbox"/>		血糖モニタリングデバイス食生活チェック	<input type="checkbox"/>	
② がん検診等の活用	<input type="checkbox"/>		管理栄養士の3分クッキング	<input type="checkbox"/>	
A:糖尿病予防	<input type="checkbox"/>		⑨ スギ薬局管理栄養士のオンラインセミナー	<input type="checkbox"/>	
B:歯と口の健康講座	<input type="checkbox"/>		健康に配慮した弁当/置き食の導入	<input type="checkbox"/>	
C:職場で取り組むメンタルヘルスケア	<input type="checkbox"/>		理学療法士の運動習慣改善エクササイズ	<input type="checkbox"/>	
D:認知症サポーター講座	<input type="checkbox"/>		とよはし健康マイレージへの参加	<input type="checkbox"/>	
E:お薬セミナー	<input type="checkbox"/>		⑩ 企業対抗チャレンジマッチ参加	<input type="checkbox"/>	
④ カラダ喜ぶ健康講座 8/27(火)	<input type="checkbox"/>		おとなの体力測定	<input type="checkbox"/>	
採用戦略セミナー	<input type="checkbox"/>		健康に動くためのヘルスチェック	<input type="checkbox"/>	
睡眠セミナー 9/3(火)	<input type="checkbox"/>		歩行測定&改善プログラム	<input type="checkbox"/>	
睡眠セミナー 3/14(金)	<input type="checkbox"/>		Eco通勤の推進	<input type="checkbox"/>	
健康経営セミナー&座談会 6/14日(金)	<input type="checkbox"/>		⑪ A:活躍し続けるための健康管理 9/17(火)	<input type="checkbox"/>	
医療従事者のキャリアセミナー	<input type="checkbox"/>		B:働くオトナ女子のエイジングセミナー	<input type="checkbox"/>	
⑥ 習慣化アプリ「みんなチャレ」の活用	<input type="checkbox"/>		C:今日から始めるゆるトレ	<input type="checkbox"/>	
選べる3つのマナーセミナー	<input type="checkbox"/>		⑮ 個別禁煙相談	<input type="checkbox"/>	

フリガナ			
事業所名			
所在地	〒 豊橋市		
ホームページURL			
業種		従業員数	人
加入保険者	1. 全国健康保険協会（協会けんぽ） 2. その他（ ）		
担当者	所属・役職	氏名	
	TEL	FAX	
	メールアドレス		
暴力団の利益となる使用又は利用を制限するため、暴力団員が役員となっている事業者又は暴力団若しくは暴力団員と密接な関係を有する事業者でないことを宣誓します。※必須（ <input type="checkbox"/> に <input checked="" type="checkbox"/> チェック） <input type="checkbox"/>			
医療保険者（協会けんぽ、健保連愛知など）の健康宣言事業に <input type="checkbox"/> 参加している / <input type="checkbox"/> 参加していない（ <input type="checkbox"/> に <input checked="" type="checkbox"/> チェック）			

メール kenkoukeiei@city.toyohashi.lg.jp または FAX(0532)38-0770 で送信

## 2. 健康宣言取り組み項目にあわせて、とよはし健康宣言応援メニューを選びましょう!

貴社で活用したい応援メニューを1つ以上選択し、本紙「とよはし健康宣言事業所」認定申込書から申込みましょう。

応援メニューはオンライン形式に変更可能なものもあります。詳しくは健康増進課までお問い合わせください。


	とよはし健康宣言応援メニュー	内容
注	健康習慣アンケート ～ここから始める健康経営～	健康習慣に関するアンケートを行い、アンケートから明らかになった健康課題について健康経営の観点からアドバイスをを行います。
②	がん検診等の活用 (対象：豊橋市民)	各種がん、歯周病、骨粗しょう症、眼科等の検診及び肝炎ウイルス検査を実施しています。受診機会がない方はぜひご活用ください。 *検診料は種類・受診方法により異なります

	とよはし健康宣言応援メニュー	内容
	出前講座*1	保健師、管理栄養士、薬剤師、歯科衛生士等の専門職が、健康づくりの講話を行います。 A 健康マイレージを活用した糖尿病予防 B 歯と口の健康講座 C 職場で取り組むメンタルヘルスケア D 認知症サポーター講座 E ビジネスパーソンのための知って得するお薬セミナー※オンラインのみ
④	カラダ喜ぶ健康講座 ※対面のみ	豊橋創造大学教授陣による、働き盛り世代向けの健康講座です。カラダが喜ぶ健康に関する知識が学べます。 「若さと活力ある体を創る!～適度に筋肉を鍛えましょう～」 日時：8月27日(火) 18:30～19:50 場所：豊橋創造大学 E 棟 講師：豊橋創造大学保健医療学部理学療法学科教授 後藤勝正氏 内容：職場でも実践できる簡単な運動を交えた講話
	中小企業 人材育成支援研修 「採用戦略セミナー」	働き方改革と多様な人財の雇用促進を経営戦略として実現するためのセミナーを実施します。
	ねむりのパーソナルトレーナーによる睡眠セミナー ※オンラインのみ	睡眠ウィーク（秋：9/2～9/8 春：3/10～3/16）に下記の日時にオンラインセミナーを実施します。簡単な睡眠チェック、ねむりを整えるコツをお伝えします。 秋：9/3(火) 14時～15時 春：3/14(金) 14時～15時 アーカイブ配信：9/17～3/31

【協力企業・団体・大学】



④	健康経営セミナー & 座談会 ※対面のみ	対象者：経営者、健康経営担当者 日時：6/14日(金)14:00～15:30 第1部：健康経営優良法人の概要や認定項目の取り組み方などを学ぶセミナー 第2部：テーマに従って参加者同士で意見交換や課題の共有などを行う座談会 (※今年度テーマ：従業員のメンタルヘルス)
	医療従事者のキャリアセミナー	キャリアコンサルタントとメンターナースによるセミナーです。今のお仕事、将来設計、人間関係、メンタルヘルスなどについてお話しします。
	みんなチャレアプリの活用	達成したい生活習慣に向けて5人1組をチームアプリ内で結成。お互いが励ましあいながら生活習慣の改善を目指します!
⑥	選べる3つのマナーセミナー	(1) コミュニケーション、(2) アンガーマネジメント (3) 電話対応から、ご希望のセミナーを受講できます。 ※有料セミナーです。費用に関しては、人数・時間に応じてご相談となります。

	とよはし健康宣言応援メニュー	内容
	血糖モニタリングデバイスを活用した食生活チェック *1*2*3	 専用のデバイスを装着し血糖の変動を測定します。血糖の変動状況や個人にあったアドバイスをアプリで確認しながら、食生活改善のきっかけにつなげます。 ※詳細はQRコードから (パスワード: Toyohashi2024)
	食べて納得! 管理栄養士の3分クッキング ※対面のみ	管理栄養士が訪問し、野菜を使った簡単レシピの調理デモ、減塩や野菜摂取の工夫など試食しながら学びます。 ※食材費のみ負担あり
⑨	スギ薬局管理栄養士のオンライン栄養セミナー	薬局に勤務する管理栄養士がメタボチェック、生活習慣病予防の食事・飲酒・野菜量の目安などを紹介します。
	健康に配慮した弁当/置き食の導入	栄養バランスに配慮した弁当、サラダ、スムージーなどの置き食を利用して、内臓脂肪の低減や生活習慣病対策に役立てましょう。
	シフトワーカー向け食事セミナー	食事が不規則になりがちな方に向けて、管理栄養士が食事のポイントをお伝えします。
⑩	理学療法士による運動習慣改善エクササイズ*1*3 ※オンラインのみ	運動を習慣化するコツや業務の合間に実践できる運動・ストレッチなどを、講義と実技を交えて理学療法士がご紹介します。

\*1 申し込みが多数の場合は、初めて申し込む企業が優先となります

\*2 1回あたりの参加人数に限りがあります

\*3 実施社数には限りがあります。

裏面へ続く