

**四日市市「健康経営」応援事業メニュー**

令和５年度メニュー一覧

|  |  |
| --- | --- |
| 応援事業メニュー | 事業内容 |
| がん検診　さわやか歯科検診  （四日市市市民対象） | 大腸がん検診・子宮がん検診等を従業員の方へ  ご紹介ください。  ※検診料は、健診の種類や受診方法などに  よって異なります。  詳しくは　「がん検診お知らせ」を参照 |
| 健康づくりY:\_SV_地域保健第3係\■個人フォルダ\イラスト\栄養\ffad54f2e6c7e430c4d6cfb5e17ea047.pngY:\_SV_地域保健第3係\■個人フォルダ\イラスト\食べ物・飲み物\外食\外食\えびふらい.jpgY:\_SV_地域保健第3係\■個人フォルダ\イラスト\食べ物・飲み物\外食\外食\とんかつ (2).pngY:\_SV_地域保健第3係\■個人フォルダ\イラスト\食べ物・飲み物\外食\外食\ラーメン.jpgY:\_SV_地域保健第3係\■個人フォルダ\イラスト\食べ物・飲み物\外食\外食\餃子定食.png出前講座（無料） | 保健師・管理栄養士等の専門職が健康づくりの講話・体操を行います。  ≪保健師≫～働く世代のあなたに伝えたい～  ①生活習慣病予防編  ②がん予防編  [「無料イラスト ...」の画像検索結果](http://ord.yahoo.co.jp/o/image/_ylt=A2RivbSRatdXPw0A9Q.U3uV7/SIG=1375qvsu6/EXP=1473821713/**http:/tech-ph.co.jp/wp/monthly/wp-content/uploads/sites/2/2015/12/bed_boy_wake.png)③健康診断結果の見方編  ④運動のススメ編  ⑤休養・睡眠編  ⑥お口から始める健康づくり編  ⑦女性の健康編  ≪管理栄養士≫  ～食事から始めるステキなカラダつくりのコツ～  Y:\_SV_地域保健第3係\■個人フォルダ\イラスト\食べ物・飲み物\バランスの良い食事をしてる男の子.png⑧基礎編  ⑨野菜編  ⑩塩分編  ⑪脂質編  ≪外部講師≫  ・健康づくりと運動  ・レジスタンス運動（筋力トレーニング）  ・コグニサイズ（ラダー運動）  ※　地域で活躍している講師（大学教授　等）をご紹介します。  　　外部講師との日程調整のため、希望日時の3か月前までに  申し込みください。 |
| 働く世代の健康情報の発信 | 毎月１５日頃に、登録いただいた事業所のメールに発信  メール以外に、「働く世代の健康情報」の郵送も可能です。 |
| 企業対抗！  四日市をARUKUンピック | スマートフォンアプリを使った企業対抗の  ウォーキングイベント。  ８月～参加チーム募集　10月開催予定 |
| 健康情報冊子ARUKU | 健康情報冊子ARUKU **Vol１**～**Vol３**を無料配布中！  市街地編　二次元コード  ARUKUの動画もあります  （市街地編・中央緑地編・南部丘陵公園編  市街地編  垂坂公園・羽津山緑地編　があります） |
| 四日市をARUKUマップ | Y:\_SV_地域保健第3係\■個人フォルダ\イラスト\運動\publicdomainq-0017055qeq.jpg歩いた日を記録し応募すると、  応募者全員にオリジナル缶バッジがもらえる。  さらに抽選でプレゼントも当たる？！  秋頃開催予定 |
| 四日市市  健康マイレージ | 自分だけの健康づくり目標を設定し、目標をクリアすれば、ポイントが貯まります。ポイントを集め、申請すると、  「三重とこわか健康応援カード」がもらえ、  県内の協力店で、うれしい特典が受けられます。 |
| 健康経営セミナー | ８月  　・健康経営とは  　・健康経営事業所の事例紹介　等 |
| 健康教育媒体の貸出 | ボール、マット、ラダー  健康な人と喫煙者の肺機能比較モデル |
| 健康体操DVDの貸出 | 職場でできる体操  ≪ちょちょいのシリーズ≫  ①ちょいトレプログラム  　　　メタボ予防で理想のBODY  ②毎日筋活部  　　　筋肉を育ててメタボを予防しよう！  ③ストレッチ＆筋トレで  コリほぐしと運動不足解消プログラム  ④ストレッチ＆筋トレ  　　　生活習慣化のすすめ！  ⑤今日から始める自重トレーニー  ≪健康体操≫  ・あなたもステキに大変身！ |
| **こころ**の健康づくり  出前講座【保健予防課】  （無料）  **こころ**の相談窓口  （<TEL:059-352-0596>）  【保健予防課】 | 保健師によるこころの健康づくりの講話を行います。  ・正しく知ろう心の病  ～うつ病・統合失調症・アルコール依存症～  ≪保健師等によるこころの相談≫  　平日8時30分～17  ・電話相談（随時）  ・来所相談（事前連絡による予約制）  ≪精神科医師による来所相談≫  原則　第２木曜日　13時30分～16時30分  　　　第4金曜日　10時～12時、13時～16時  ※3日前までに先着順で予約制（お一人約1時間程度）  　事前に電話で相談内容をお伺いします |

【健康づくり課】<TEL:059-354-8291> FAX:059-353-6385

　　　　　　　　　　　　　　　　　　E-mail:kenkoudukuri@city.yokkaichi.mie.jp

　　　　　　　　　　　　〒510-8601　四日市市諏訪町１-５（市役所7階）