

健康情報を気軽に手に入れたい

○みんなの健康☆応援事業所への登録 (通年・無料)

「みんなの健康☆応援事業所」へ登録いただくと、健康情報や当課主催イベント情報などのメール配信(毎月15日頃)や健康に関するポスターをお送りいたします。メール以外にも「働く世代の健康情報」の郵送も可能です。登録はこちらから→



○健康情報冊子 ARUKU (通年・無料)

健康情報冊子 ARUKU シリーズ(vol.1 vol.2 vol.3)や ARUKU ポスターを配布しています。ARUKU の動画版もあります(市街地編 中央緑地編 南部丘陵公園編 垂坂公園・羽津山緑地編)冊子やポスターをご希望の場合は、健康づくり課までご連絡ください!



健康に関する講座を開催したい

○出前講座 (通年・無料)

【講座内容】 講座 1 回 60 分 年度内最大 2 回までご利用いただけます。

≪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 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成人期のお口の健康づくり編 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づくりのコツ～

- ⑧基礎編 ⑨野菜編 ⑩塩分編 ⑪脂質編

≪外部講師≫ 地域で活躍している講師(大学教授等)をご紹介します。

テーマや内容についてはご相談ください(ご希望に添えない場合もあります)。

※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。

なお、外部講師の都合がつかない場合は健康づくり課スタッフが対応いたします。

【申込方法】

- ・メールやファクス(申込用紙に必要事項を記し健康づくり課へ送る。)
- ・電話



四日市市健康マイレージ

○四日市市健康マイレージ(三重とこわか健康応援カード) (通年・無料)

自分だけの健康づくり目標をクリアして、ポイントを集めて申請すると、「三重とこわか健康応援カード」を発行いたします。県内の協力店でこのカードを提示すると、さまざまな特典が受けられます。

【申請方法】

- ・申込用紙(または申込フォーム)へ必要事項を記入し、健康づくり課へ提出
- 申込用紙の郵送をご希望の場合は、健康づくり課までご連絡ください。



身体を動かすきっかけがほしい

○企業対抗! 四日市を ARUKU ンピック (10月開催・無料)

同じ事業所内のメンバー5人で構成されたチームで、イベント開催期間の日常生活の歩数をスマートフォンアプリで集計し、その平均歩数を競う企業対抗のウォーキングイベントです。

上位入賞チームには、ちょっぴり豪華な賞品を進呈いたします。参加者全員がもらえる参加賞のほか、特別賞もあります。昨日の自分よりたくさん歩いて健康づくりのついでに入賞を目指しましょう!



【参加方法】

参加者募集時期(例年8月ごろ)に広報よっかいちや市公式ホームページにて案内が開始されます。案内に従って、ご参加ください!

なお、みんなの健康☆応援事業所へご登録いただくと、参加募集時期に健康情報とともにメール配信にてご案内いたします。ぜひご登録ください!!

○四日市を ARUKU マップ (秋頃開催・無料)

10分運動するごとにマスや地図を埋めて、「運動を記録する」リーフレットです。運動を記録して健康づくり課へ提出すると、ARUKU オリジナルグッズをプレゼント!ここでしか手に入らない限定グッズを、健康づくりに取り組んでぜひゲットしてください。リーフレットをご希望の場合は、健康づくり課までご連絡ください。

健康づくりDVD・物品の貸出

○健康づくりDVDの貸出 (通年・無料)

昼休みなどちょっとした時間に流せるDVDをお貸しします。詳しい内容や再生時間など、気になることがあればご相談ください!

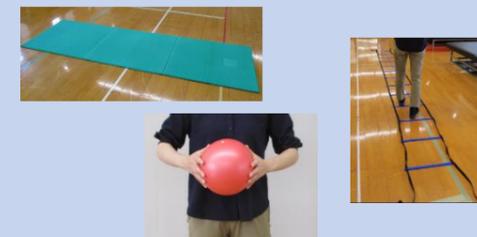
- ①ちよいトレプログラム メタボ予防で理想の BODY
- ②毎日筋活部 筋肉を育ててメタボを予防しよう!
- ③ストレッチ&筋トレでコリほぐしと運動不足解消プログラム
- ④ストレッチ&筋トレ 生活習慣化のすすめ!
- ⑤今日から始める自重トレーニー
- ⑥あなたもステキに大変身!(ストレッチ、レジスタンス、有酸素、ボール運動)



○健康づくり物品の貸出 (通年・無料)

ストレッチなどの運動で使用する物品をお貸しします。

- ・折りたたみストレッチマット(最大50枚)
- ・ボール(最大50個)
- ・ラダー(最大10個)



【申込方法】

メール、電話、FAX、健康づくり課窓口へ 原則 1 週間前までにお申し込み下さい。受け渡し方法は、原則健康づくり課の窓口で行います。

健康づくりに関するセミナーに参加したい

○健康経営セミナー (年2回・無料)

健康経営って何だろう？従業員の健康づくりに力を入れるとどんないいことがあるの？
健康づくりへのきっかけを作るため、健康経営セミナーを開催します！

【日時】令和6年度

①健康経営セミナー 入門編 8月28日(水)14:00~15:30

②健康経営セミナー 実践編 9月9日(月)14:00~15:30

【場所】四日市商工会議所 1階 会議所ホールI

【内容】詳しくはチラシをご覧ください

【参加方法】

申込書またはホームページ内専用フォームから申し込む

申込書はメールやFAX、郵送でお送りしますので、ご希望の場合は健康づくり課までご連絡ください

○女性の健康セミナー (年2回・無料)

「働く女性の健康」をテーマにした講義およびヨガ等の実技を行います

【開催時期】令和6年秋頃

【対象】市内在勤の20~50代女性

詳しくは、チラシをご覧ください

検診を受けていますか

○がん検診 さわやか歯科検診 (四日市市民対象 通年)

市の受診券を使用すると、がん検診がよりお得に受けられます！

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。

※料金は、検診の種類や受診方法などによって異なります(「がん検診のお知らせ」参照)。

こころの健康について (保健予防課)

○こころの健康づくり (通年・無料)

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~

○こころの相談窓口 (通年・無料)

《保健師等によるこころの相談》

・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

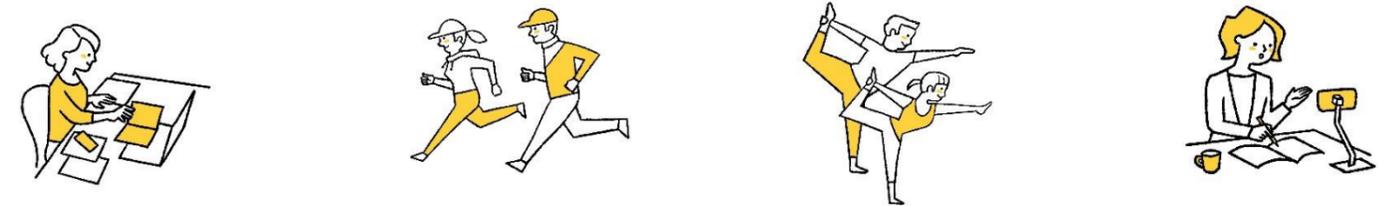
※3日前までに先着順で予約制(お一人約1時間程度)

事前に電話で相談内容をお伺いします。

問い合わせ先 保健予防課(059-352-0596)

問い合わせ先:四日市市役所健康づくり課

TEL:059-354-8291 Mail:kenkoudukuri@city.yokkaichi.mie.jp



四日市市健康経営応援事業メニュー表



あなたの会社の 健康づくりを応援します



健康づくり課