

四日市市健康経営応援事業メニュー表

～健康づくり課が健康経営お助けメニューを届けます～

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」に登録いただくと、健康情報や当課主催の健康イベント情報などをメールで毎月配信します。



↑登録はこちらから

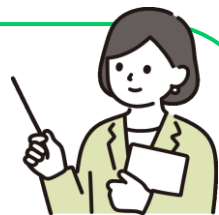
健康情報冊子やポスターの提供（通年・無料）

健康情報冊子や健康啓発のポスターなどを提供します。

健康に関する講座を開催したい

出前講座の実施（通年・無料）

講座1回60分 年度内最大2回までご利用いただけます。
希望日時 of 21日前までに申込が必要です。



《保健師》～働く世代のあなたに伝えたい～

- ①生活習慣病予防, ②がん予防, ③健康診断結果の見方, ④運動のススメ,
⑤休養・睡眠, ⑥口腔の健康, ⑦女性の健康, ⑧熱中症予防 など

《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～

- ⑨基礎, ⑩野菜, ⑪塩分, ⑫脂質

《外部講師》

地域で活躍する運動インストラクターや講師を紹介します。（費用は市が負担）
テーマや内容についてはご相談ください。

※外部講師との日程調整のため、希望日時の3ヶ月前までに申込が必要です。
（都合がつかない場合は当課のスタッフが対応）

健康づくりのきっかけがほしい

四日市市健康マイレージ（通年・無料）

目標達成や検(健)診の受診などの健康づくりを行うことで、
右記の「三重とこわか健康応援カード」を進呈します。

三重県内の協力店でカードを提示すると、さまざまな特典が受けられます。



企業対抗！四日市をARUKUンピック（例年10月開催・無料）

同じ事業所内のメンバー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、平均歩数を競う企業対抗のウォーキングイベントです。
参加者全員がもらえる参加賞のほか、上位チームには賞品を進呈いたします。

例年8月頃に広報よっかいちや市ホームページにて案内いたします。

なお、みんなの健康☆応援事業所へご登録いただくと、メール配信にてご案内いたします。



健康づくり物品の貸出

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ください。
受け渡し方法は、健康づくり課窓口で行います。

健康づくりDVDの貸出（通年・無料）

昼休みなどのちょっとした時間に流せるDVDをお貸しします。

- 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ング」



健康づくり物品の貸出（通年・無料）

折りたたみストレッチマット、ラダーをお貸しします。

健康づくりに関するセミナーに参加したい

※下記のものは一例です

健康経営セミナー（例年秋頃開催、無料）

健康経営とは？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！

女性の健康づくりセミナー（例年6月開催、無料）

市内在勤の20～50代の女性を対象に「働く女性の健康」をテーマに講義・実技を行います。

検診を受けていますか

✿ 詳細は市ホームページ等でご案内 ✿

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！
※料金は、検診の種類や受診方法によって異なります。



こころの健康

こころの健康づくりに関する出前講座（通年・無料）

保健師による講話

- ・正しく知ろうこころの病 ～うつ病・統合失調症・アルコール依存症～
- ・心のサポーター養成研修

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》

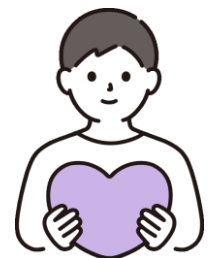
- ・電話相談（随時）
- ・来所相談（事前連絡による予約制）

《精神科医師による来所相談》

*3日前までに先着順で予約制（お一人約1時間程度）

相談・問い合わせ先

保健予防課 ☎059-352-0596



詳しくは
こちら→



問い合わせ先：四日市市役所健康づくり課

☎ 059-354-8291

✉ kenkoudukuri@city.yokkaichi.mie.jp