

**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BODY②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）