



健康づくり サポートメニュー



～従業員の皆様の健康づくりと一緒にサポートします！～

こんにちは！
川越市健康づくり支援課
です！



従業員の皆様がいつまでも健康を維持し、元気に働き続けることは、ご本人・ご家族の幸せにつながることはもちろん、会社にとっても、生産性の向上、医療費の削減、企業イメージの向上等、多くのメリットがあります。
一緒に、従業員の皆様の健康づくりに取り組みませんか？

サポートメニューのご利用について

内容検討

- ・希望するメニューや内容、実施日等をご検討の上、健康づくり支援課までご連絡ください。
- ・詳細が決まっていない場合も、お気軽にご相談ください。

事前準備

- ・講話や簡易健康チェックを実施希望の場合、会場の確保や機材の準備、従業員の皆様への周知等をお願いします。(詳細は相談)
- ・講師料や測定等にかかる費用は**無料**です。

実施

- ・啓発資材や健康情報提供の場合、準備ができ次第お送りしますのでご活用ください。
- ・講話や簡易健康チェックの場合、参加者の実施後アンケートにご協力ください。

【サポートメニュー一覧】



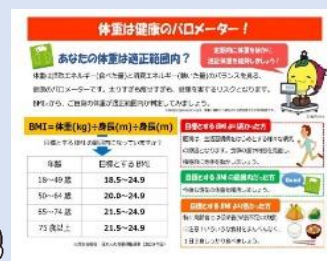
▶ 健康づくりアドバイザー派遣

- ・社内研修等の場にお伺いし、保健師・管理栄養士・歯科衛生士等が、**健康づくり**や**食事**、**運動**、**口腔ケア**、**熱中症**等の講話を行います。
- ・希望テーマや講話時間等はお相談ください。



▶ 健康情報の提供

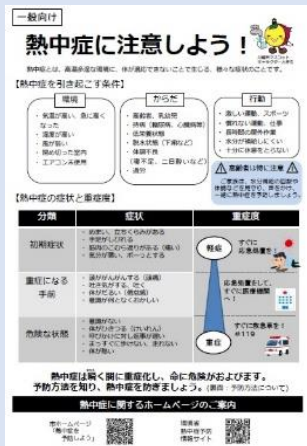
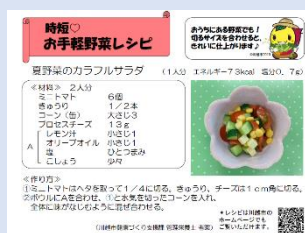
- ・毎月1回、健康情報や健康レシピ等、参考になる情報が盛りだくさんの健康情報をメール配信します。
- ・掲示板への掲示、社員向けメールでの配信等にご活用いただけます。



裏面へつづく

▶ チラシ・リーフレット等の提供

- 健康づくりや熱中症に関するチラシ、リーフレット、野菜レシピ等の啓発資料を提供します。
- 健康診断や研修会等で配布し、健康づくりへの取組を促すなど、ご活用いただけます。
- 希望資料や希望数はお気軽にご相談ください。



▶ 簡易健康チェック

【尿中ナトリウム・カリウム比等測定】

- 少量の尿で、尿中のナトリウムとカリウムのバランスを測定し、高血圧リスクの高い食生活になっていないか、簡易チェックができます。当日中に結果返却と、管理栄養士から食生活改善のアドバイスが受けられます。
- 健康診断等の際に併せて実施が可能です。
- その他、尿たんぱく、尿糖などの測定も可能です。



【血圧測定】

- 保健師等が血圧測定を行います。



【血管年齢測定】

- 血管のしなやかさを測定します。指先を機械に軽く挟むだけで、数十秒で測定可能です。

【口腔機能検査など】

- 食べるために欠かせないお口の機能を測定できます。機械に向かって発声するだけで、簡単にチェックできます。



◎ご希望に応じて、組み合わせて実施することも可能です。

▶ 啓発 POP の提供

- 野菜摂取量増加を促す啓発 POP を提供します。
- 社員食堂に設置し、野菜の小鉢や野菜たっぷりメニューの選択を促します。



▶ 社員食堂改善

- 提供メニュー、卓上調味料、カトラリー等の工夫のアドバイスを行い、社員の皆さんの健康に配慮した食堂づくりをサポートします。
- 食事スペースへ掲示する卓上メモ等のデータを提供します。



これらのメニュー以外にも、ご相談をお受けします。

まずはお気軽にご連絡ください。



【お問い合わせ・サポートメニューのお申込み】

川越市健康づくり支援課 健康づくり支援担当
TEL: 049-229-4121 FAX: 049-225-1291
メール: kenkoshien★city.kawagoe.lg.jp

※「@」を「★」に置き換えています