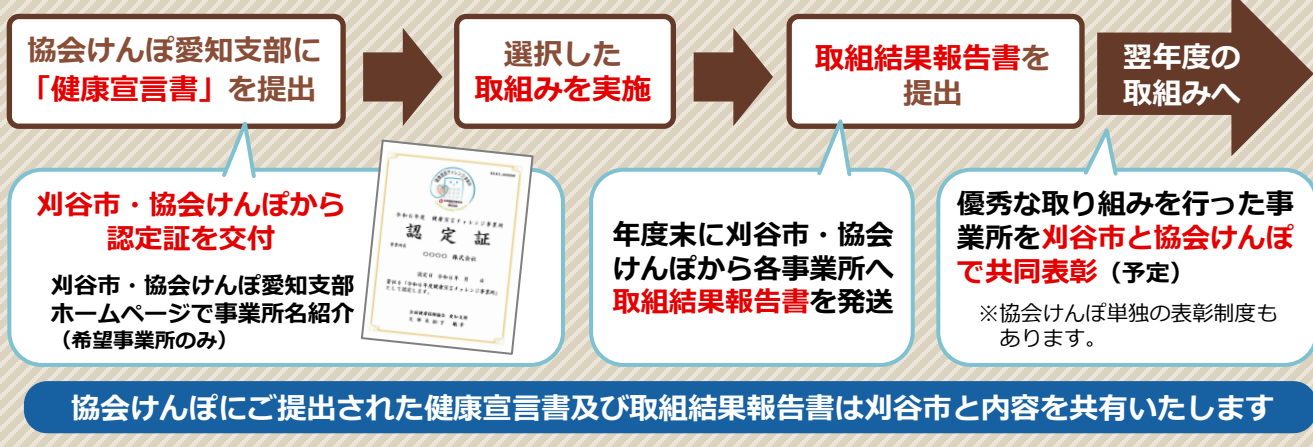


# 刈谷市 × 協会けんぽ「健康宣言」 Wチャレンジ 実施中！



**Wチャレンジとは…**協会けんぽ愛知支部と自治体が健康宣言、健康経営の推進を双方で行うことにより、職場での健康意識を高め、継続的な健康づくりを目的としています。刈谷市では協会けんぽの健康宣言に参加された市内事業所を「かりや健康づくりチャレンジ宣言事業所」として認定し、事業所の健康づくりを応援しています。  
**刈谷市でご用意している健康づくり支援メニュー**をぜひご活用ください！

## ◆◆ Wチャレンジの流れ ◆◆



## 「健康宣言」に、刈谷市メニューをご活用ください！

### 1. 受診勧奨の取組み…従業員やご家族へ受診機会の周知（市民のみ）

- **がん検診**（有料）…胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん・乳がん・子宮がん検診
- **成人歯科健康診査**（無料）※18歳の人と、20歳から70歳までの5歳ごとの節目年齢の人
- **39歳以下健康診査**（有料）

※詳細は刈谷市保健センターへお問い合わせください。

### 2. メンタルヘルス対策

- **事業所向け出張型こころの健康講座**（講師費用：無料）  
事業所へ講師が出向き、**こころの健康づくり**に関する講話、簡単な運動を行います。
- **こころの相談窓口掲載リーフレット**  
刈谷市や県内にあるこころの相談窓口やリフレッシュ方法等を掲載したリーフレットがあります。ご希望の場合はお問い合わせください。

### 3. 食生活改善アプローチ

- 事業所向け出張型栄養講座（講師費用：無料）

事業所へ講師が出向き、**栄養・食生活**に関する講話、塩味の感じ方テストを行います。

- 働き世代向けパンフレット

働き世代が気をつけたい健康的な食生活を送るためのポイントや野菜の摂取量向上に向けた資料があります。ご希望の場合はお問い合わせください。

### 4. お口ケアの対策

- 事業所向け出張型栄養講座（講師費用：無料）

事業所へ講師が出向き、**歯科**に関する講話、簡単なセルフチェックを行います。

- 歯科関連リーフレット

歯周病予防やオーラルフレイルなど、歯科関連の資料があります。ご希望の場合はお問い合わせください。

### 5. コミュニケーションの促進

- 「かりや健康マイレージ」への参加

健康づくりでポイントをためて「まいか」を受け取ると、まいか協力店で割引やお得なサービスを受けられます。さらに、**素敵な商品が抽選で当たるチャンスもあります！**



### 6. 運動機会の促進

- げんきプラザで「げんき度測定」（13歳以上の市民のみ、500円）

刈谷市総合健康センター3階（中央げんきプラザ）や、北部生涯学習センター1階（洲原げんきプラザ）で体力測定や生活習慣の振り返りを行っています。

### 7. 健康情報の発信

- 健康応援情報・チャレンジメール

時期に合わせた健康情報や事例紹介、講座や啓発資材の案内を送付しています。

## 「健康経営優良法人認定制度」

「健康宣言」をステップアップして、「健康経営優良法人」の認定を目指すことができます！  
「健康経営優良法人」の認定を受けると？

健康経営優良法人認定の  
ロゴマークをPRに  
活用できる



求人にも  
取引先にも

※「健康経営優良法人」は日本健康会議による認定制度です。認定要件等は、経済産業省ホームページをご覧ください。

### 刈谷市メニューのお申込・お問い合わせ先

刈谷市ホームページ



〒448-0858 刈谷市若松町3-8-2

刈谷市保健センター（健康推進課）

TEL：0566-23-9559 FAX：0566-26-0505

▲表彰や認定事業所等詳細はこちら

