

やってみよう!

従業員の健康は気になるけど...

どこから取り組めばいいの...?

何をすればいいの...?

職場で簡単にできる

# 健康づくりメニュー

(令和6年度版)

メニューはすべて無料です

新講座  
追加

★ 出前健康講座  
オンライン OK

TRY!

★ 90日間歩数測定  
スマートウォッチ貸し出し

新デザイン  
追加

《栄養・運動》の  
★ ステッカー提供

★ まつイチ体操  
DVD 貸出

★ 糖尿病治療に  
関する動画

NEW

★ ベジチェックで  
野菜摂取量測定  
出前健康講座と同時実施 OK

★ 血管年齢測定  
出前健康講座と同時実施 OK

★ 無料フットケア相談  
出前健康講座と同時実施 OK

NEW

★ 握力測定  
出前健康講座と同時実施 OK

★ 血圧計貸出

## お申し込み方法

- 1 健康づくりメニュー申込書をダウンロードして、必要事項を記入
- 2 下記までメール・FAX または郵送

※糖尿病治療に関する動画については  
申込み不要です。

松山市保健所 健康づくり推進課

住所 790-0813 松山市萱町6丁目30-5

TEL 089-911-1855

FAX 089-925-0230

✉health-up@city.matsuyama.ehime.jp



# おすすめ!

# 出前健康講座

# 無料

保健所の専門職が職場に伺い、下記テーマについてお話しします。

**オンライン OK** なので、**新人研修**でも、**社内会議の一部**でも使えます!

協会けんぽの「健康づくり推進宣言事業所」さんは、  
実施結果レポートへの反映も可能です。



講座名	内容	対象	職種
今朝何食べた? ～20～30代におすすめ 忙しい朝のチョイス～	朝食の効果や忙しい朝でも、サッと摂れるおすすめの食品選びについてお話しします	20～30代の若い世代の従業員	栄養士
意識が変われば「カラダ」も変わる ～NAGARA運動のすすめ～	簡単にできるNAGARA運動についてお話しします。腰痛・肩こり予防にもおすすめです（*実技あり）	従業員	理学療法士
転ばない体で元気に働く	労働災害で多くを占める転倒事故、その予防についてお話しします	概ね60歳代以上の従業員	理学療法士
<b>NEW</b> オフィスや自宅での「座りっぱなし」に注意	長時間の座りっぱなしが招く健康への影響についてお話しします	従業員 (デスクワークの多い方)	理学療法士
健やかな睡眠でこころも体も健康に	良質な睡眠をとるためのポイントやこころの健康についてお話しします	従業員	保健師 精神保健福祉士
あなたは飲める口ですか? ～飲酒に関する健康講座～	飲酒と健康の関係、飲酒する際に気をつけたい事についてお話しします	従業員	保健師
それって歯周病のサインかも!?	歯周病と全身疾患との関係や正しい歯みがきのコツをお話しします	従業員	歯科衛生士
受けてよかった。健康診査	元気で働くために、健診を受ける意味についてお話しします	① 従業員 ② 退職前職員向け	保健師
働く女性のための健康講座 ～大人女子のwell-being～	年齢を重ねても元気でキレイを目指すため、働いている今こそ取り組みたい健康づくりについてお話しします	女性職員 (少人数可)	保健師

※健康づくり応援パートナー登録企業から提供の「**ベジチェックで野菜摂取量測定**」「**血管年齢測定**」

「**無料フットケア相談**」「**握力測定**」も同時に実施できます!

**時間は30分程度** ※時間延長や運動の実技は事前にご相談ください

お問い合わせ  
ご相談  
おまちしています

松山市保健所 健康づくり推進課 生涯健康づくり担当  
TEL 089-911-1855 FAX 089-925-0230  
✉health-up@city.matsuyama.ehime.jp

# TRY! 90日間 歩数測定



## スマートウォッチの貸出できます！

無料

※数に限りがありますので、ご相談ください

歩数を測定・記録する取り組みです！

携帯アプリ・歩数計  
でもできます



健康マイレージ事業に  
活用できます！  
※開始時にご案内します

1 自身で毎日歩数を測定



2 90日間、測定値を所定の用紙に記録

※記録用紙は、健康づくりメニュー必要書類からダウンロードしてください



3 記録用紙を松山市保健所 健康づくり推進課に企業ごとにまとめて提出



4 90日間で、60日以上取り組んだ方の中から、抽選でプレゼントを贈呈



当選者には後日連絡があります！

### まつやまスマイルウォーキングマップを活用しよう

好評

歩いた日数やコース数に応じて  
達成証（粗品付き）をお渡しします！

プラス10分ウォーキング100日達成証をもらおう！



# ステッカー提供 《栄養・運動》 **無料**

**ステッカーを目につくところに貼って意識しましょう！**

＜ステッカーの大きさ：A6 サイズ 105mm×148mm＞

**食事** 食事のポイントを覚えて、毎日の食事に活かしましょう！



**運動** 仕事の合間に体を動かして仕事の効率をUPさせましょう！



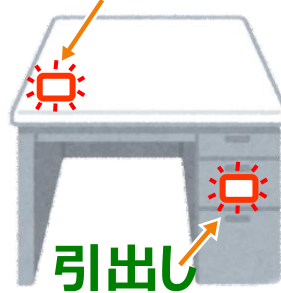
**給湯室**



**鏡の横**



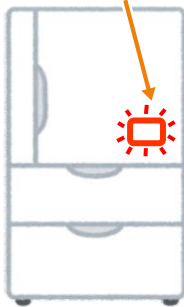
**デスクマット**



**コピー機**



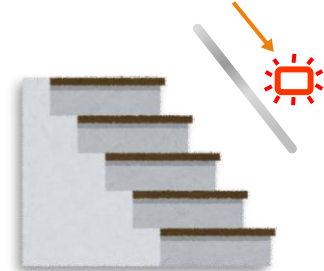
**冷蔵庫**



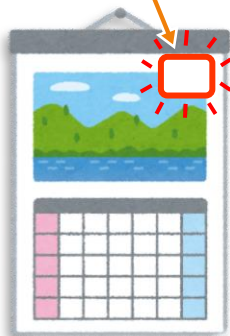
**ロッカー**



**階段の近く**



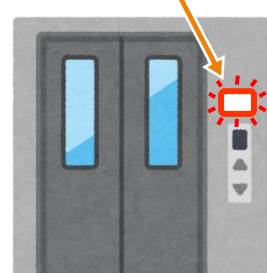
**カレンダー**



**スイッチの横**



**エレベーター**



# まつイチ体操DVDの貸出

無料

ま つ イ チ たいそう

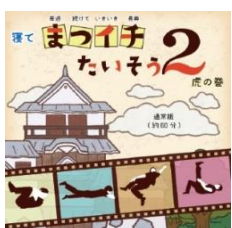
毎週 続けて いきいき 長寿



腰痛・肩こりの方、是非お試しください！

ストレッチ・筋トレ・バランストレーニングが  
寝て・座って行えます！

それぞれ 15分・30分・60分あり



ご自宅やサークル、職場でグループを作って、  
始めてみませんか。体験会もできますのでご相談ください。



スマートフォン等での  
視聴はこちら

健康づくり応援パートナー登録企業から提供

※申込み不要です。

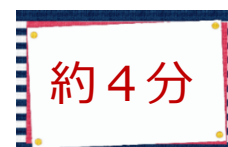
## 糖尿病治療に関する動画

無料

「一緒に糖尿病治療を続けませんか」  
～働きながら糖尿病治療をされている方に～

糖尿病の治療を継続するために必要なことは何か？を主人公 40代ビジネス  
パーソンの小田まもるさんと一緒に考えるモーションコミック動画です。

<https://www.youtube.com/watch?v=cmwIsoDQcN0>



スマートフォン等での  
視聴はこちら

健康づくり応援パートナー登録企業から提供

お得 出前健康講座と併用可！

## NEW ベジチェックで野菜摂取量測定 無料



普段、どれくらい野菜を食べているか、  
ご自分の推計野菜摂取量を測定してみませんか？

(※ベジチェックのみをご希望の場合はご相談ください)



健康づくり応援パートナー登録企業から提供

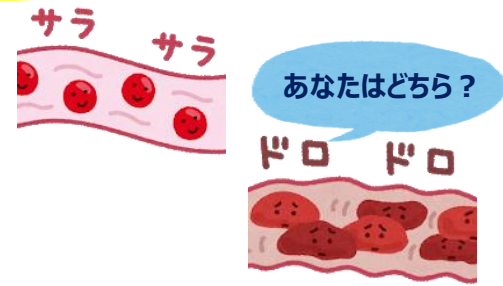
# 血管年齢測定

**お得** 出前健康講座と併用可！

**無料**

年齢とともに進むといわれる動脈硬化。目には見えない血管。  
ご自分の血管年齢を測定してみませんか？

(※血管年齢測定のみをご希望の場合はご相談ください)



健康づくり応援パートナー登録企業から提供

# 無料フットケア相談

**お得** 出前健康講座と併用可！

**無料**

フットケアサロンの方が足の状態をチェックして  
足のケアの仕方や正しい歩き方を教えてください

(※無料フットケア相談のみをご希望の場合はご相談ください)



# **NEW** 握力測定

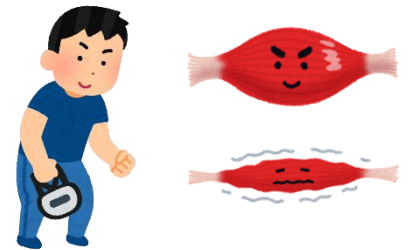
久しぶりに握力を計ってみませんか？

**お得** 出前健康講座と併用可！

**無料**

活力のある生活を送るためには、筋力を保つことが重要であり、  
握力は全身の筋力と関連があるとされています。  
久しぶりに握力を計ってみませんか。

(※握力測定のみをご希望の場合はご相談ください)



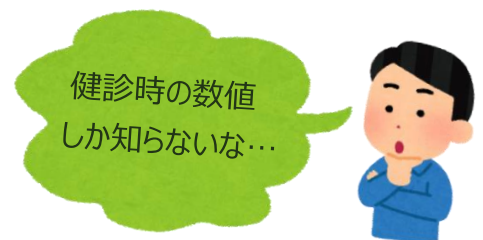
# 血圧計の貸し出し

社内に一台設置！職場で測る習慣をつけませんか？



健康づくりメニュー申込書をメール・FAXまたは郵送で  
提出してください。健康づくり推進課の窓口でお渡します。

ご自分の血圧を知っていますか？  
特定健診の結果はいかがでしたか？



松山市保健所 健康づくり推進課  
令和6年度 作成