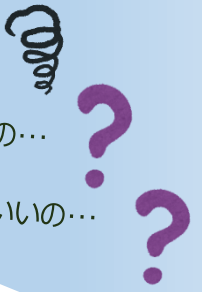




従業員の健康は気になるけど...

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

メニューはすべて無料です

★ 出前健康講座

オンライン OK

★ DVD貸出

《しょうがい健康づくり松山》
《まつイチ体操》 《ブライとミライ》

TRY!

★ 90 日間歩数測定

スマートウォッチ貸し出し

★ 血管年齢測定会

出前健康講座と同時実施 OK

《栄養・運動》の

★ ステッカー提供

NEW

★ 無料フットケア相談

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

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商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 |
| あなたの睡眠 ☆いくつ? | 良質な睡眠をとるためのポイントをお話しします | 従業員 | 保健師 精神保健福祉士 |
| ・・・だけじゃない たばこ ～吸う人も吸わない人も危険信号～ | 喫煙・受動喫煙の健康への影響についてお話しします | 従業員 | 保健師 |
| 「まだ飲むの?」言ったこと、言われたことはありませんか? | 年齢や性別に合った飲酒量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 |
| 働く女性の健康について 考えてみませんか? | 現代女性が元気に働くために気を付けたいことについてお話しします | 女性職員 (女性の多い部署) | 保健師 |

※健康づくり応援パートナー登録企業から提供の「**血管年齢測定会**」「**無料フットケア相談**」も同時に実施できます!

 **お問い合わせ**
ご相談

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！

※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！

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

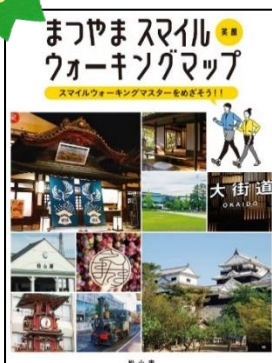


90日間中、60日以上取り組んだ方の中から、抽選でプレゼントを贈呈



当選者には後日連絡があります！

好評



まつやまスマイルウォーキングマップを活用しよう

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！



スマイルウォーキングマスターを目指そう！



ステッカー提供 《栄養・運動》

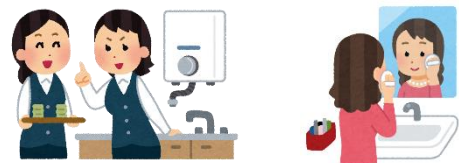
注目! 登録申込書の裏面②「栄養・食生活」と「身体活動・運動」の推進に取り組む場合、**ステッカーを差し上げます!** (登録証と一緒に送付します)
 年度途中で新たにに取り組む場合も差し上げますので、ご連絡ください。

ステッカーを目につくところに貼り意識しましょう!

1 食事のポイントを覚えて、毎日の食事に活かす取り組みです!



給湯室や化粧室などに貼って



<ステッカー A 6サイズ>



2 仕事の合間にちょっとだけ体操をして仕事の効率をUPさせる取り組みです!



コピー機やエレベーターなどに貼って



休憩の時にストレッチ

仕事の合間に
NAGARA 運動!

DVDの貸出

- ①しょうがい健康づくり松山
- ②まつイチ体操
- ③ブライとミライ ～糖尿病シネマ～

①しょうがい健康づくり松山

約 120 分の動画
抜粋して視聴が可能



健康づくりのメニュー

食生活のポイント・運動のススメ・こころの健康づくり

歯と口腔の健康・タバコの害を知っていますか？

アルコールと上手につきあうために

【番外編】離乳食の進め方

しょうがい健康づくり松山動画

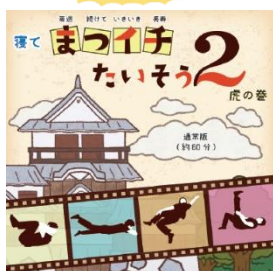
検索

② まつ イ チ たいそう

毎週 続けて いきいき 長寿

愛媛CATVで
放映中！

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
状況に合わせて選択できます



スマートフォンでの
視聴はこちら

運動が苦手な方やスポーツをしている方の体のメンテナンスに最適！

CDでお一人でもできます。数人でしたい場合は体験会もできますので、ご相談ください。

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。保健所の理学療法士が応援します！

健康づくり応援パートナー登録企業から提供

③《ブライとミライ》

ふたりの漫画家と、その家族をとおして**糖尿病**を考えます

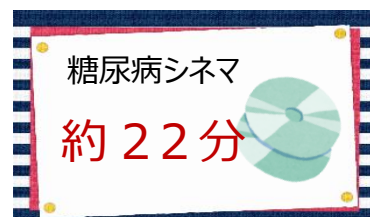
DVD配布もできますので、ご相談ください。

ブライとミライ

検索



スマートフォンでの
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

血管年齢測定会

お得

出前健康講座と併用可！

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？

(※血管年齢測定会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

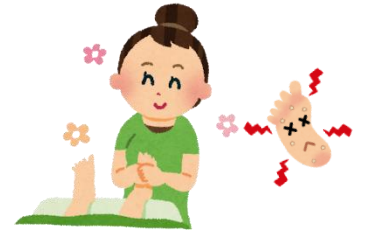
NEW 無料フットケア相談

お得

出前健康講座と併用可！

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)



おすすめ 血圧計の貸し出し

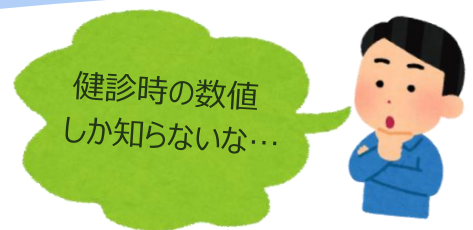


まずは社内に一台設置！職場で測る習慣をつけませんか？

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？

家や1人では測定するのを忘れがちでも
職場なら、声を掛け合い、出勤時や昼食後、
気が向いたときなどに測定しやすくなります！




愛媛県の男性の
平均値を全国と
比較すると・・・
高い方から**8**番目！

愛媛県健康づくり通信(R1.10月発行)より