



職場で簡単にできる
健康づくりMENU

令和8年度 健康づくり MENU

職場で簡単にできる健康づくりMENUが無料で利用できます。

1 出前健康講座

2 測定

- ・ 90日間歩数測定
- ・ 野菜摂取量測定
- ・ 血管年齢測定
- ・ 握力測定
- ・ ストレス度測定
- ・ 体内糖化度測定

1 出前健康講座と
同時開催 OK

3 無料フィットケア相談

4 糖尿病治療に関する動画

5 ステッカー提供

6 貸出

- ・ まつイチ体操 DVD 貸出
- ・ 血圧計貸出
- ・ 塩分計貸出
- ・ 黒球式熱中症指数計貸出



1 出前健康講座

オンラインOK

健康づくり推進課の専門職が職場に伺い、お話しします。
新人研修や社内会議の一部でも使えます。

| 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 | 20～30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（運動実技あり） 腰痛・肩こり予防にもおすすめ | 従業員 | 理学療法士 |
| 高齢労働者の体力チェック －転ばない体で元気に働く－ | エイジフレンドリーガイドラインに基づく高齢労働者の体力チェックと転倒予防・フレイル予防の話 | 概ね60歳以上の従業員 | 理学療法士 |
| オフィスでできるプチトレ －「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 | 従業員（デスクワークの多い人） | 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 | 従業員 | 保健師 |
| 働く人の健康づくり | 仕事・プライベートと忙しい中生活習慣病予防のための基本的な健康づくり | 従業員 | 保健師 |
| 健康VS嗜好品 －休憩時間の〇〇、仕事終わりの〇〇－ | ついつい手が出てしまう嗜好品（たばこ、アルコール、カフェインなど）との付き合い方を一緒に考えましょう | 従業員 | 保健師 |
| 女性の健康を守るために －検診での早期発見と予防の重要性－ | 女性特有の疾患やがんなどの基本的な知識やがん検診の大切さ | 女性職員 | 保健師 |
| 退職後も健（検）診を受けよう | 退職され松山市国民健康保険に加入予定の方に対して松山市の健診の仕組みや健診の必要性について | 退職前職員 | 保健師 |
| 働く女性の健康づくり | 女性ホルモンの変化や更年期障害など女性特有の健康問題、働く今こそ取り組みたいこと | 従業員 | 保健師 |
| 「プレコンセプションケア」 | 妊娠・出産を含めた未来に通じる健康づくり | 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磨きのコツ | 従業員 | 歯科衛生士 |

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

所要時間 約30分

野菜摂取量測定、血管年齢測定、握力測定、ストレス度測定、無料フットケア相談のいずれかと併せて60分程度の実施もできます。
おすすめの組み合わせについてはお問い合わせください。

歩数測定

TRY!90日間

歩数を測定・記録する取り組みです。

STEP
01

スマートウォッチや携帯アプリ、歩数計で毎日歩数を測定

スマートウォッチの貸し出しができます。
数に限りがありますのでご相談ください。STEP
02

90日間、測定値を記録用紙に記入する

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できます。

STEP
03

記録用紙を健康づくり推進課（保健所）にまとめて提出

提出は企業ごとになります。



60/90日以上取り組んだ人に、粗品を贈呈します。

まつやまスマイル
ウォーキングマップ
を活用しよう歩いた日数やコース数に応じて
達成証をお渡しします。

2 測定

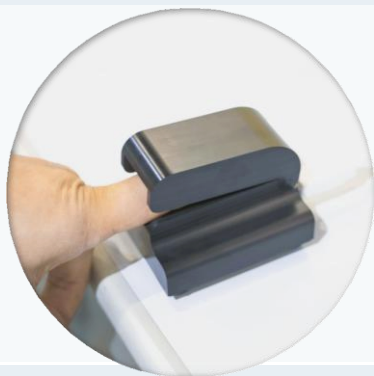
健康マイレージ
事業活用可

※単体で希望する場合はご相談ください。

★は協定企業様から提供の測定です。

ベジチェックで 野菜摂取量測定★

普段どれくらい野菜を食べているか、推計野菜摂取量を測定してみませんか。



握力測定

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。
久しぶりに握力を測ってみませんか。



血管年齢測定★

目には見えない血管...年齢とともに動脈硬化が進みます。あなたの血管は何歳ですか。



自律神経チェッカーによる ストレス度測定★

仕事や家庭でのストレスを溜め込み過ぎていませんか。自律神経の活性度やバランス、ストレス度について測定します。

AGEsセンサーによる 体内糖化度測定★

「AGEs」は最終糖化産物質の総称です。
「AGEs」の蓄積は生活習慣の現れと言われます。
一度チェックしてみませんか。



★：協定企業様から提供

3 無料フットケア相談 ★



出前健康講座と併用可

※単体で希望する場合はご相談ください。

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。

4 糖尿病治療に関する動画 ★

申込不要

「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～



▲スマホで視聴

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。

5 ステッカー提供

A 6 サイズ (105 mm× 148 mm)

食事



運動



ポイントを覚えて毎日の食事に活かしましょう。

仕事の合間に体を動かして効率 UP !

目につくところに貼って意識づけ

- 給湯室
- 鏡やスイッチの横
- コピー機
- ロッカーなど



6 貸出

まつイチたいそう DVD

15分

30分

60分



毎週 続けてイキイキ長寿



▲スマホで視聴

終業後や休憩時間に体操しませんか？
理学療法士による体操指導も可能です。
ご相談ください。

腰痛・肩こりの人はぜひお試しください！

血圧計



ご自身の血圧を知っていますか。
職場でも定期的に測定し、普段の血圧を把握しましょう。

塩分計



塩分の摂り過ぎは血圧を上昇させ、心臓病
や脳卒中などを引き起こします。
毎日の食事で塩分を取り過ぎていないか
チェックしてみましょう。

※栄養士が作成した減塩の資料もお渡しします。
塩分計の数には限りがあります。

黒球式 熱中症指数計



熱中症の早期発見の為の体制整備、重篤化
を防止するための措置の実施手順作成が事
業者に義務付けられています。
従業員の熱中対策としてご利用ください。

申し込み方法

STEP
01



健康づくりメニュー申込書をダウンロード
市ホームページからダウンロードできます。

STEP
02



必要事項を記入

STEP
03



健康づくり推進課（保健所）へメール
または FAX・郵送する

松山市保健所 健康づくり推進課

〒790-0813 松山市萱町6丁目30-5

TEL : 089-911-1855 / FAX : 089-925-0230

MAIL : health-up@city.Matsuyama.ehime.jp