

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7年度版)

健康づくり応援パートナーに登録した企業は、
下記のメニューが**無料**で利用できます。

新講座
追加

① 出前健康講座
オンライン OK

⑦ 血管年齢測定
出前健康講座と同時実施 OK

TRY!
② 90 日間歩数測定
スマートウォッチ貸し出し OK

⑧ 無料フットケア相談
出前健康講座と同時実施 OK

《栄養・運動》の
③ ステッカー提供

⑨ 握力測定
出前健康講座と同時実施 OK

④ まつイチ体操
DVD 貸出

⑩ 血圧計貸出

⑤ 糖尿病治療に
関する動画
申し込み不要

NEW

⑪ 塩分計貸出

⑥ 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

NEW

⑫ 自律神経チェック
によるストレス度測定
出前健康講座と同時実施 OK

※以降のページで各メニューの内容をご確認のうえ、最終ページの「健康づくりメニュー申込書」
をメール・FAXまたは郵送で健康づくり推進課へ提出してください。



① 出前健康講座



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、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	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 運動について腰痛・肩こり予防にもおすすめ（※運動実技あり）	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とその予防について	概ね 60 歳代以上の従業員	
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について	従業員 (デスクワークの多い方)	
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	従業員	保健師
NEW 働く人の健康づくり	仕事・プライベートと忙しい中で、生活習慣病予防のために取り組める基本的な健康づくりについて	従業員	
NEW 嗜好品と健康	健康のために、嗜好品（アルコール、たばこ、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	
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	①従業員 ②退職前職員向け	
NEW 働く女性の健康づくり	女性ホルモンの変化や、それに伴う更年期障害をはじめとした女性特有の健康問題、働いている今こそ取り組みたいことについて	従業員	
NEW 「プレコンセプションケア」ってナニ？	妊娠・出産を含めた未来に通じる健康づくりについて	従業員	
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について	従業員	歯科衛生士
NEW ご存知ですか？ 災害時のお口のケア	災害時のお口のお手入れについて	従業員	

時間は 30 分程度

⑥ベジチェック、⑦血管年齢測定、⑧フットケア体験、⑨握力測定、
⑫自律神経チェックのいずれかと併せて 60 分程度の実施も可能です。

②TRY! 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！

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 貸出したスマートウォッチで毎日歩数を測定
(ご自分の持っている携帯アプリや歩数計でも実施できます。)
- 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

歩いた日数やコース数に応じて
達成証をお渡しします！

プラス 10 分ウォーキング 100 日達成証をもらおう！



③ステッカー提供 《栄養・運動》

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！



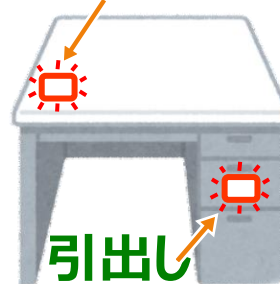
給湯室



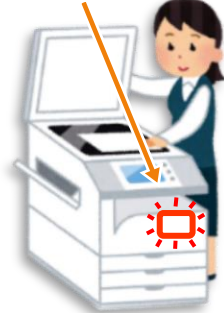
鏡の横



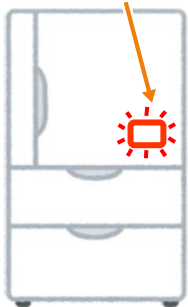
デスクマット



コピー機



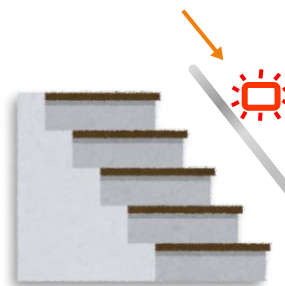
冷蔵庫



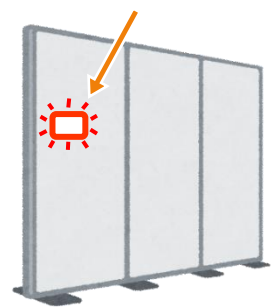
ロッカー



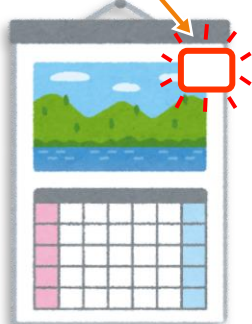
階段の近く



パーテーション



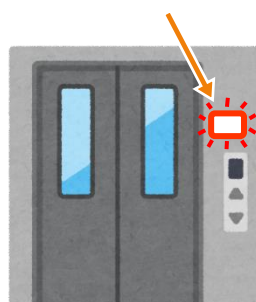
カレンダー



スイッチの横



エレベーター



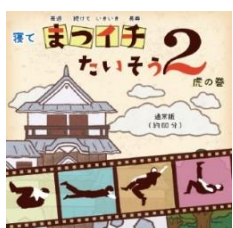
台車



④ まつイチ体操DVDの貸出



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。

愛媛 CATV で
放映中！



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。

⑤ 糖尿病治療に関する動画

「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>

約 4 分



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

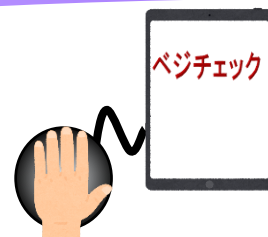
出前健康講座と併用可！

⑥ 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、
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

出前健康講座と併用可！

⑦ 血管年齢測定

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

出前健康講座と併用可！

⑧ 無料フットケア相談

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)



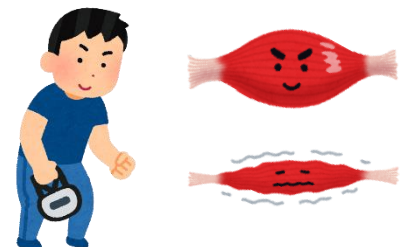
⑨ 握力測定

久しぶりに握力を計ってみませんか？

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言われています。

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)



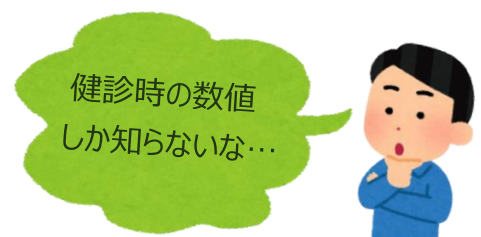
⑩ 血圧計の貸し出し

社内に一台設置！職場で測る習慣をつけませんか？



ご自分の血圧を知っていますか？

職場でも定期的に測定し、普段の血圧がどれくらいか把握しましょう。



NEW ⑪ 塩分計の貸し出し

知らない間に塩分を摂り過ぎていませんか？



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摂りすぎているかチェックしてみましょう。



(保健所の管理栄養士が作成した、減塩に関する資料もお渡しします。)

※貸出用塩分計の数に限りがあるため、ご希望に添えない場合もあります。
令和 7 年 6 月以降の貸出しとなります。



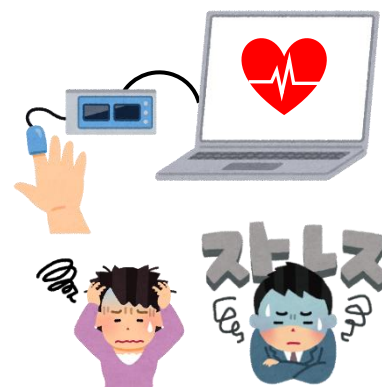
健康づくり応援パートナー登録企業から提供

出前健康講座と併用可！

NEW ⑫ 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？
指をセンサーに挟み、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。

(※ストレス度測定のみをご希望の場合はご相談ください)



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

