

# 健康経営でできる、こんなこと！



## 1 健康度測定

★下記内容のうち2つまで選択できます。

### 1) 体組成測定

体脂肪率や筋肉量、体内年齢がわかります。

### 2) 骨の健康度測定

手首の骨に超音波を当てることで  
骨の健康度がわかります。

### 3) 肺年齢測定

測定機械に息を吐いて肺年齢を測定できます。  
(※喫煙者のみ)

### 4) 握力測定

握力は全身の筋力に比例するといわれています。



骨の健康度測定の様子

## 2 健康講話

★内容や講話の時間は、ご相談ください。

### 1) 体の話

メタボリックシンドローム、更年期、骨の健康、血圧、健診の重要性、睡眠など

### 2) こころの話

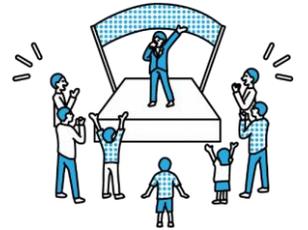
ストレスチェック ストレス対処法

(先着1企業)  
理学療法士の講師による  
お悩み別ストレッチを組み合わせた  
講座をご案内できます！



## 3 イベント出展

事業所が主催するイベントに健康に関する  
ブースを出展できます。



## 問い合わせ

沼津市保健センター(健康づくり課) 成人保健係  
電話: 055-951-3480  
月~金(土日祝日を除く8:30~17:00受付)  
FAX: 055-951-5444  
E-mail: kenkou@city.numazu.lg.jp

## Q & A

Q1 健康経営ってなに？

A1 従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。

A2

従業員の活力向上や生産性の向上等  
組織の活性化をもたらし、結果的に  
業績向上や株価の向上につながると  
期待されています。

Q2 会社にどんな  
メリットがあるの？

# 実施の流れ

## 1 申込

必要事項を記入し、FAX申込書を提出します。

会場は申込者様でご用意いただき、お申し込みは、開催希望日の**1か月前**までをお願いします。

## 2 調整



時間や測定内容等、可能な範囲でご希望に沿えるよう調整します。

健康講話は禁煙の話や肥満予防の話など、例にあげた内容以外も対応することができます。

## 3 実施



皆様の職場に保健師・看護師が出張して、健康経営のお手伝いをさせていただきます。

測定結果を分析し他社の結果と比較することもできます。

スマホから簡単申し込み！



内容についてのご相談なども承ります！まずはお気軽に  
お問い合わせください！

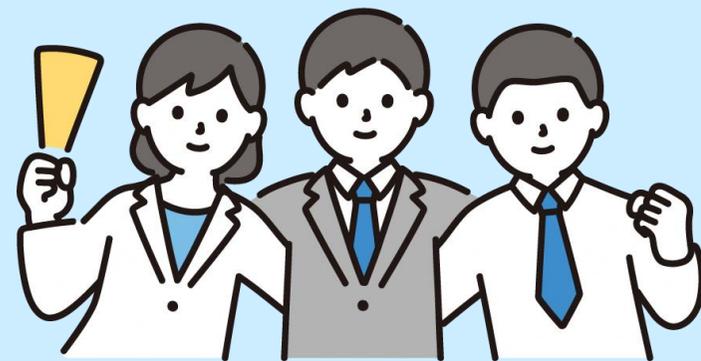
専用ロゴフォーム

## 健康経営支援事業 FAX申込書

|                |                                    |
|----------------|------------------------------------|
| 事業所名           |                                    |
| 部署<br>担当者名     |                                    |
| 電話番号           |                                    |
| F A X<br>番 号   |                                    |
| E - m a i l    |                                    |
| 利用希望<br>日 時    | (第一希望)<br>年 月 日<br>時 分～ 時 分        |
|                | (第二希望)<br>年 月 日<br>時 分～ 時 分        |
| 利 用<br>メ ニ ュ ー | ① ② ③<br>内面サポート内容から番号を<br>お選びください。 |

沼津市保健センター FAX 055-951-5444

# 健康経営 支援事業 ご案内



働き盛りの皆様が  
ご自身の健康と向き合う機会を持つ  
お手伝いをしています。

どんなお手伝いができるのか  
開いてご覧ください。

**無料**

沼津市保健センター  
(健康づくり課)