

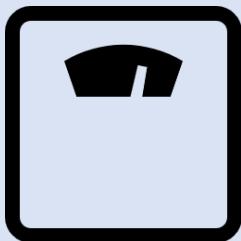
# 従業員の 健康づくりを 金沢区がお手伝い！

生活習慣をちょっと  
変えたら  
調子いいかも？

従業員の皆様が  
健康で長く働ける職場づくりを  
金沢区役所がサポートします！

区内事業所向けに下記2つの  
サポートを行っています。

## 健康づくりサポートメニュー



今の自分を可視化！

### ①健康機器レンタル



手洗い  
チェッカー



握力計



足指力測定  
など



みんなで学べる！

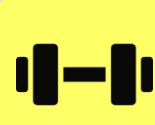
### ②出張講座



健診結果の  
みかた



健康的な  
食生活



かんたんな  
運動紹介

くわしくは裏面へ☞

## レンタルできる機器一覧



あなたの手はピカピカ？  
手洗いチェッカー



身体の中が丸わかり？  
体組成計



お口の機能のレベルがわかる  
口腔機能測定器



つまずきやすい人はチェック！  
足指力チェッカー



血管年齢は何歳？  
メディカルアナライザー



全身の筋力の強さの目安  
握力計

## 出張講座 テーマ例

- ・健診結果のみかた
- ・デスクでできるちょいトレ
- ・コンビニを活用した健康的な食事えらび

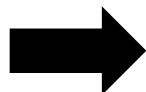
など

講座テーマは、ご要望に  
応じてアレンジ可能！  
(保健師・栄養士が対応)

## 申込方法



金沢区役所福祉保健課  
健康づくり係へ電話予約  
(TEL 788-7840)



金沢区役所（4階408）  
で受け渡し



使用後に  
金沢区役所（4階408）  
へ返却

## 健康経営とは



従業員の健康保持・増進の取組が、将来的な投資であるとの考えのもと、健康増進を経営的視点から考え、戦略的に実践することです。横浜市では、この「健康経営」に取り組む事業所を横浜健康経営認証事業所として認証しています。

### 【健康経営に取り組むメリット】

従業員の  
活力向上

生産性の  
向上

組織の  
活性化

業績  
向上



詳しくはこちら

問合せ先：金沢区役所福祉保健課健康づくり係（4階408）

TEL:788-7840 FAX:784-4600