



横浜健康経営認証事業所向け 支援メニューについて

横浜市健康福祉局健康推進課

横浜市版 健康経営のステップ

横浜市では、健康経営の進め方として以下の**3つのステップ**を提案しています。

ステップ①

経営者が健康経営の概念を知り、従業員の健康づくりに取り組む健康経営宣言を行います。



ステップ②

健康経営を行う体制づくりと、従業員の健康課題を把握し、それに対して計画や目標を立てたうえで取組を行います。

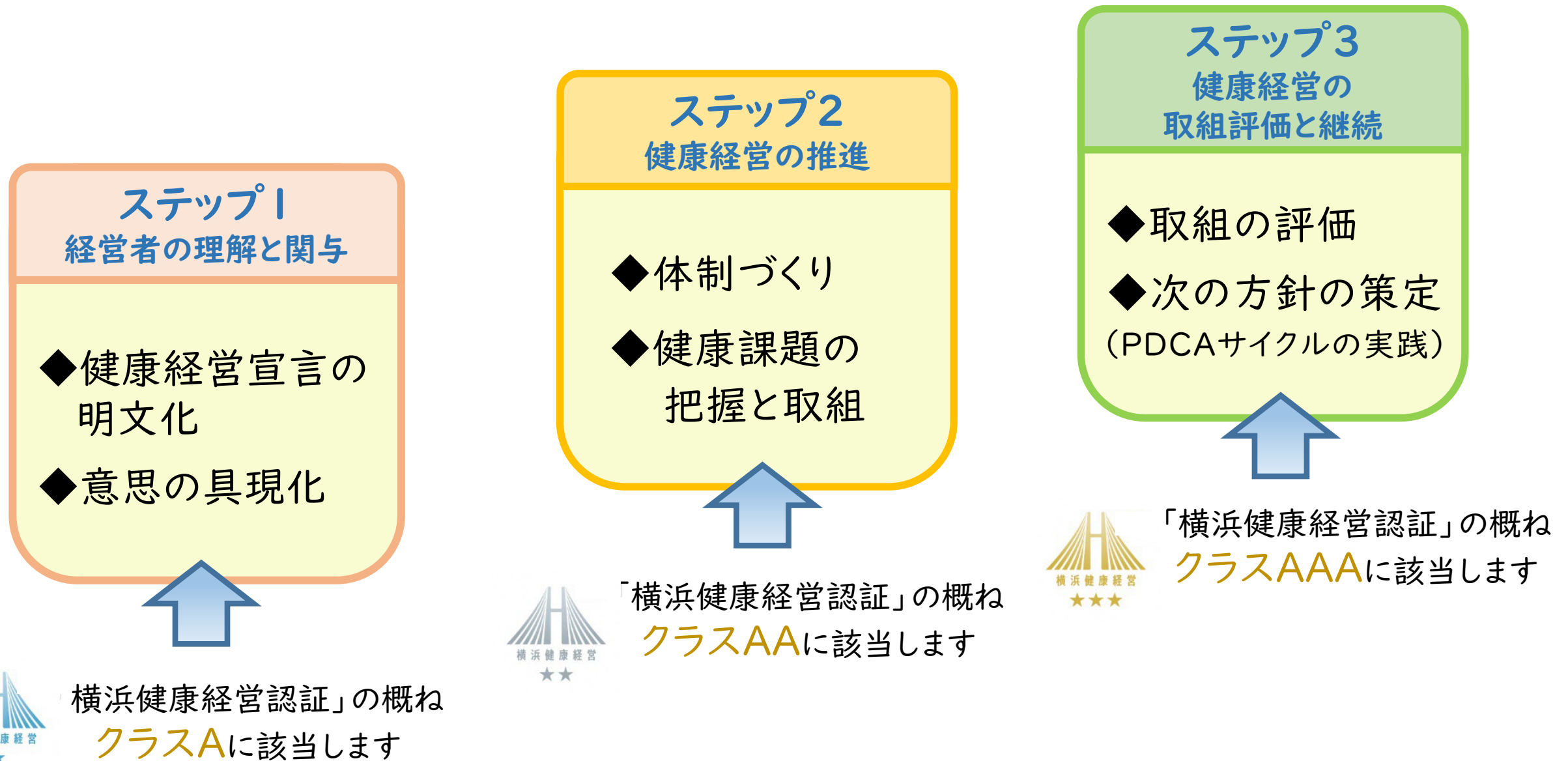


ステップ③

ステップ2の取組に対する評価を行い、更に継続した取組につなげるPDCAサイクルを実践します。

横浜市版 健康経営のステップ

11



ステップアップに活用できる支援メニュー

認証事業所限定！

無料 健康測定機器をご利用いただけます <すべての認証区分が対象>

体組成計



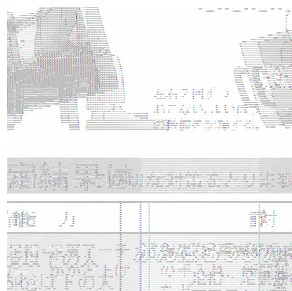
体重の内訳である
脂肪量や筋肉量、
水分量等が測定でき
ます。

長座位体前屈測定



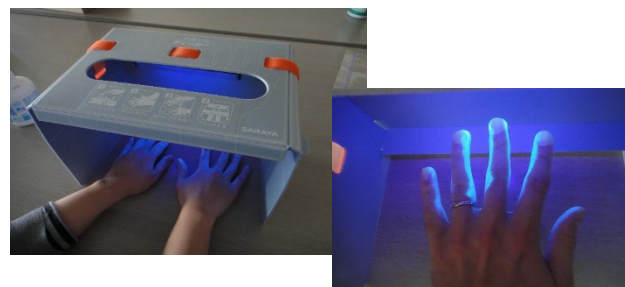
腰痛や膝痛の原因と
なる体の柔軟性の
度合いを知ることが
できます。

足指力測定器



歩行などの日常生活
の動作に欠かせない
下腿（膝から下）の
筋力の強さを計ります。

手洗いチェッカー



普段の手洗いで、手の
隅々までしっかりと洗う
ことができているか
視覚的にみることがで
きます。

その他、血管年齢測定器や握力計などもあります。

ステップアップに活用できる支援メニュー

認証事業所限定！

無料 健康づくりの講師を派遣します <メニューにより対象クラスや
利用可能回数が異なります>

職場でできるストレッチを練習



希望のテーマを
選択可能！
オンライン対応が
可能なものもあり

健康経営の推進に向けて、
保健師、栄養士、歯科衛生士などの講師を派遣します。
(食生活講座、歯科講座、運動講座、禁煙支援講座、感染症予防講座など)