

わが家わが社の健康経営

従業員の健康が事業所の活力！応援します！健康な職場づくり



健康な職場づくり、
何からはじめたら...？

「健康経営」は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です

まずはできることから始めてみませんか？

事業所に保健師や管理栄養士等の専門職が出張し、食事や運動など
ご希望に応じた身近なテーマで、健康ミニ講座を実施します！

費用
無料

健康運動指導士による運動教室の様子



【対象】

市内のおおむね従業員 50 人
未満の事業所の事業主、従業員と
その家族

【時間】

原則 土日祝日・年末年始を除く
平日 9 時～16 時（応相談）
所要時間は 15 分から応相談

【場所】会場は事業所で確保を
お願いします。

【申し込み期限】

開催希望日の 1 か月前まで

【内容】組み合わせての実施も可能です。

食 事

いつもの食事をちょい
変えて健康メニューへ

運 動

肩こり・腰痛・お腹引き
締めにも効く！どこでも
ジム運動

休養・睡眠

リラックス睡眠で作業効率
アップ！
ストレスとの付き合い方

歯の健康

ステキな笑顔は仕事につな
がる！口元の印象アップ術

健診・がん検診

健診結果からはじめる！
カラダ改造計画
受けて備える！がん検診

健康測定

血管年齢、体組成測定
骨密度測定、肌年齢測定
握力・肺活量測定

その他

スマートで健康な
お酒の飲み方

たばこの煙の
ない職場の作り方
卒煙サポート

ちょっとした工夫で
両立支援～育児・介
護・治療と仕事の両立
支援は難しくない！

健康な職場づくり
応援プログラム
詳しくは裏面を
ごらんください！

お申し込み・お問い合わせは・・・ 相模原市健康福祉局保健所 健康増進課

詳しくは

TEL 042-769-8274 FAX 042-750-3066

相模原市働く人の健康づくり

検索

メール kenkouzoushin@city.sagamihara.kanagawa.jp

健康な職場づくりに取り組むメリット

従業員が健康に働き続けることで、生産性や能率が向上します。
元気で長く働き続ける従業員が増えます。
求人活動のPRになり、人材の確保につながります。



企業イメージがアップ！

企業募集！～健康な職場づくり応援プログラム～



職場の健康づくりに取り組みたい！という事業所を募集しています！お気軽にお問い合わせください。

現状を知る

健康経営についてのインタビューや従業員アンケートを実施して、「わが社の健康応援かべ新聞」を作成します。

取り組みを考える

貴社の健康度を事業主、従業員で確認し、貴社にあった健康づくりの取り組みについて一緒に考えます。

取り組む

よい取り組みについて「わが家わが社の健康経営」や市のホームページ等で広くご紹介します。

労働者の健康診断や事後指導に関する相談窓口

小規模事業所に対する産業医等による保健指導

相模原地域産業保健センター ----- TEL042-772-0031

協会けんぽ加入者の健康診査・保健指導等

全国健康保険協会神奈川支部 ----- TEL045-339-5565

あじさいメイツ会員向け健診の実施・健診費用の補助

(公財)相模原市勤労者福祉サービスセンター ----TEL042-775-5505

会員の健康診査の実施または紹介等

相模原商工会議所(共済検定課)----- TEL042-753-8134

津久井商工会 ----- TEL042-784-1744

城山商工会 ----- TEL042-782-3338

相模湖商工会 ----- TEL042-684-3347

藤野商工会 ----- TEL042-687-2138