

今、企業による『健康経営<sup>®</sup>』が注目されています。

# ファーストステップは『健康づくり宣言』から

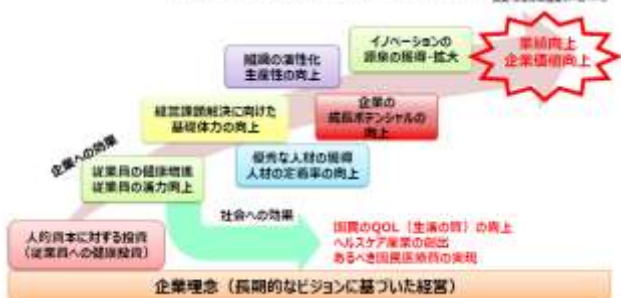


飯能市イメージキャラクター 夢馬(むーま)

## 業績向上 企業価値向上

### 「健康経営・健康投資」とは

- 健康経営とは、従業員等の健康保持・増進の取組が、将来的に収益性をも高める投資であるとの考えの下、**健康経営支援** 宣言の発出から参入、進捗的に実施すること。
- 健康投資とは、**健康経営の進め方**に基き、**長期的な取組**。
- 企業経営理念に基づき、従業員の健康維持・増進に取り組むことは、従業員の能力向上や生産性の向上等の組織の活性化にもつながる。結果的に**業績向上や組織向上への期待**がもたらされる。



## 離職率が低い

### 健康経営に取り組む企業では離職率が低い

- 健康経営度調査を分析すると、健康経営度の高い企業の方が離職率は低い傾向。
- 2020年における全国の一般労働者の離職率と比較しても低い傾向。



出典：健康経営の推進について 経済産業省 令和4年6月

## 『健康づくり宣言』のメリット

### 健康づくり宣言企業の顕彰

市のホームページ、広報等へ企業名等を掲載します。

### 健康講座

専門職が健康についての講座を実施します。（※裏面をご覧ください）

無料

## 第3次飯能市健康のまちづくり計画に向けての『健康づくり宣言』を募集します！！

飯能市健康のまちづくり計画に定める健康づくり事業等を推進するため、また、今後、市内各事業所等が経済産業省及び厚生労働省が推奨する健康経営銘柄への顕彰及び健康経営優良法人認定に向けた契機となるよう『健康づくり宣言』を募集します。

1. 対象 飯能市内に所在する企業等
2. 宣言期間 令和5年度～令和10年度までの6年間の宣言
3. 募集期間 令和5年5月1日～令和5年6月30日まで
4. 問い合わせ 詳細は、令和5年4月以降の市のホームページ、広報はんのう5月号等でお知らせします(予定)。  
飯能市健康推進部健康づくり支援課  
電話 042-974-3488 FAX 042-974-6558  
E-mail kenkozukuri@city.hanno.lg.jp

※「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。

# 働く世代を対象とした健康講座

## Working Health



### 健康運動指導士

#### ●自分のからだを知ろう編●

##### ・体内年齢チェック

体組成計に身長、年齢などの情報を入力し、素足で乗るだけで、体重、脂肪量、筋肉量などが測定でき、その場で体内年齢、脚の筋肉量、基礎代謝量などを知ることができます。

#### ●ストレッチ編●

- ・簡単ヨガポーズでストレッチ
- ・タオルでらくらくストレッチ
- ・テニスボールでコロコロほくしセルフケア
- ・肩こり、腰痛など気になる症状改善ストレッチ

#### ●ウオーキング編●

- ・健康+体力をつけるウオーキング
- ・メタボ改善ウオーキング
- ・隙間時間を活用ウオーキング
- ・職場周辺探索ウオーキング



#### ●筋トシ編●

- ・基本の筋トシ(腹筋、背筋、大腿筋など体の基本となる筋肉の強化)
- ・バランススティックで体幹強化
- ・バランスボールでインナー強化

※その他ご相談に応じます



### 管理栄養士

#### ・ビジネスパーソン向け栄養学

働く世代が知っておきたい仕事効率を高める食事方法を時間栄養学やスポーツ栄養学を基にご提案します。

※その他ご相談に応じます



### 保健師

#### ・こころの健康づくり

ストレスとの上手なつきあい方やこころの不調の対処方法の他、ゲートキーパー養成講座では自殺予防についてのお話をします。

※その他ご相談に応じます

1. 対象 飯能市内に所在する企業等（専門職の配置のない企業等優先）
2. 時間 (応相談) 原則、土日祝日を除く平日 9:00~16:00  
所要時間は15分程度から
3. 場所 企業及び事業所内にて確保をお願いします。
4. 費用 無料
5. 申し込み 概ね1か月前までにお申し込みいただき、希望などを伺ってから実施日を決定いたします。  
飯能市健康推進部健康づくり支援課 電話 042-974-3488 FAX 042-974-6558  
E-mail kenkozukuri@city.hanno.lg.jp

社内研修、イベント、レクリエーション  
などに是非ご利用ください！