

今、企業による『健康経営®』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

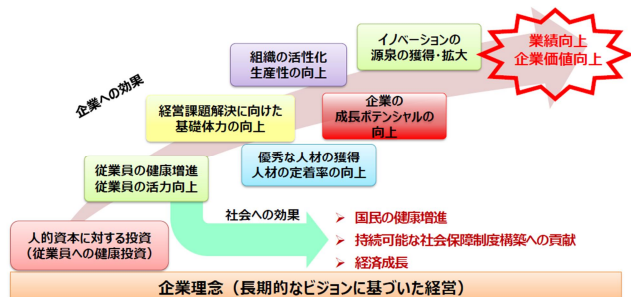


飯能市イメージキャラクター夢馬(むーま)

業績向上 企業価値向上

「健康経営・健康投資」とは

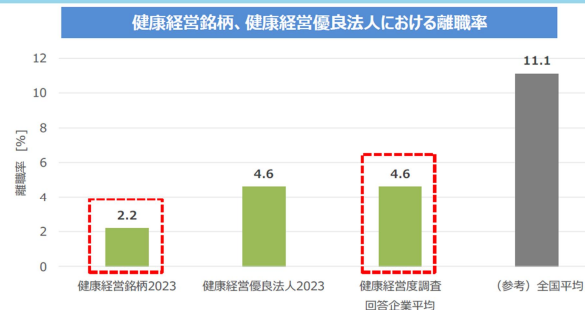
- 健康経営とは、従業員等の健康保持・増進の取組が、将来的に収益性等を高める投資であるとの考えの下、**健康経営を経営の視点から考え、戦略的に実践すること**。
- 健康投資とは、**健康経営の考え方に基づいた具体的な取組**。
- 企業が経営理念に基づき、従業員の健康保持・増進に取り組むことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらす。結果的に**業績向上や組織としての価値向上へ繋がる**ことが期待される。



離職率が低い

健康経営と離職率

- 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**。
- 2021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**。



※離職率の全国平均は「厚生労働省 2021年(令和3年)雇用動向調査」に基づく。(ただし、健康経営度調査の回答範囲と異なる可能性がある)
※離職率=正社員における離職者数/正社員数を各社ごと算出し、それぞれの企業群で平均値を算出
※なお、離職率に関する説明は健康経営度調査の詳報には含まれていない。

出典：健康経営の推進について 経済産業省 令和6年3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

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。

対象 飯能市内に所在する企業等

問い合わせ 飯能市健康推進部保健センター

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。

●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



●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ぐしセルフケア

・肩こり、腰痛など気になる症状改善ストレッチ

●筋トレ編●

・基本の筋トレ(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付き合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

こんなことが聞きたい、こんな運動をしてみたいなど、あったらいいなこんな講座『Working Health』を保健センター専門職（健康運動指導士・管理栄養士・保健師）がお伺いし開催いたします。

お申込み後、内容、時間などの希望を伺ってから、実施日を決定させていただきます。
上記講座の内容を参考に検討いただき、お問い合わせいただけましたら幸いです。

◆時間 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

◆費用 無料

ヨガマットなどは
お貸し出しできます
(応相談)

飯能市健康推進部保健センター

電話 042-974-3488 FAX 042-974-6558

E-mail kenkozukuri@city.hanno.lg.jp