

# 働き世代の スマートライフ

— おすすめ健康情報 —

## 小牧市は健康経営®を 応援します！

※健康経営®は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です

健康経営®とは？

従業員一人ひとりの健康を、会社の成長に不可欠な資本と捉え、戦略的に健康づくりを推進する経営手法です。

本市では、働く人の健康づくりを応援するため、企業・事業所の健康経営をサポートしています。今回は、**企業の皆さま**に活用いただきたい制度や、**働き世代の皆さま**にぜひ受けていただきたい健診など、**市のお役立ちサービス**をご紹介します！

企業・団体向け

## 01

### 小牧市健康経営優良事業所顕彰制度



近年、従業員の健康維持・増進は、企業の生産性向上やイメージアップに不可欠な要素として注目されています。本市では、こうした健康経営に積極的に取り組み、他の模範となる事業所を、協会けんぽ愛知支部と共同で「小牧市健康経営優良事業所」として、最大5社を顕彰する制度を実施しています。

申請の流れ

健康経営に取り組む

取組を小牧市に報告

審査

優良事業所を顕彰



(令和6年度の表彰式の様子)

表彰式後は市内事業所を対象に交流会を開催し、20社の参加がありました！参加した事業所の皆さまからは「顔がつながり、意見を交換できたことがよかった」との声をいただきました！

副賞 **10** 万円分  
1社あたり上限  
(セミナー等費用)

※令和6年度に顕彰を受けた場合、令和7年度以降の申請不可



詳細はホームページをご確認ください。

ID 44940

## 02

### 小牧市健康経営優良法人認定取得支援補助金



令和6年度は市内**19**の法人から申請がありました

補助金  
交付額 **10,000** 円

参考 (認定申請料)  
大規模法人部門 88,000円/件 中小規模法人部門 16,500円/件

※令和6年度に補助を受けた場合、令和7年度以降の申請不可

市内の法人を対象に、経済産業省が実施する健康経営優良法人認定の申請に要する経費の一部を補助しています。



詳細はホームページをご確認ください。

ID 44939

# 03

## 企業等による健康づくりプログラム



本市では、社会貢献の一環として企業等が提供している健康づくりプログラムの登録制度があります。運動、メンタルヘルス、食生活改善といった幅広い内容があり、登録されたプログラムは市内事業所等で従業員の健康づくりのために活用することができます。

市は、利用申請のあった事業所等がプログラムを利用するまでの連絡・調整を行っています。



詳細はホームページをご確認ください。

ID 42281



※プログラムは有償のもの、無償のものがあります。 ※教育機関やサロン、老人クラブ、地域3あい事業においても活用できます。

# 04

## 健康づくり出前講座



事業所等で働く皆さまの健康づくりをお手伝いするため、講師が直接事業所に出向いて講座を行う「健康づくり出前講座」を実施しています。

- 全講座 無料
- 簡単 申込み
- 所要時間 1時間

- Step1. 開催したい講座を選ぶ
- Step2. 保健センターへ申込み
- Step3. 保健センターより講師を派遣

人気の出前講座の例です！

- オトナ女子の更年期講座
- 女性の健康講座 ～やってみよう！骨盤底筋エクササイズ～
- ～ゲートキーパー入門～ 優しい聴き方講座
- 糖尿病予防教室「どうする？ごはんの話」
- 睡眠がもたらす健康の秘訣
- デンタルヘルスケアに関する講座 など



詳細はホームページをご確認ください。

ID 5662

# 05

## 歯科関連事業案内チラシ



お口の健康は全身の健康に直結します！従業員の皆さま向けに市の歯科関連事業を分かりやすくまとめた「案内チラシ」を作成していますので、ぜひご活用ください。

ダウンロードしてご活用ください！



詳細はホームページをご確認ください。

ID 47977

# 01

## 健康いきいきポイント事業



### ●健康いきいきポイント

こまき健康いきいきポイントは、歯磨きや運動、健診など自分に合ったチャレンジでポイントをゲットして楽しい健康づくりを応援する制度です！ポイントが貯まるとプレゼントと交換できます。チャレンジシートは市役所や保健センター等で入手できます！



詳細はホームページをご確認ください。

ID 33306

※中学生以上の小牧市民、市内在勤・在学の方が対象。  
※申請は、年度内に1回限り。  
※商品券の受け取りは、市の窓口で行います。

#### Step.1 チャレンジシートを入手

チャレンジシートは、市役所、保健センター、各市民センター、各コミュニティセンター、パークアリーナ小牧、ヘルスラボ・こまきで配布中。ホームページから印刷して利用することも可能です。

#### Step.2 健康づくりにチャレンジ

1,000ポイントの獲得を目指し、チャレンジシート記載の3つの項目（毎日チャレンジ、健診・検診チャレンジ、参加チャレンジ）を通じて健康づくりにチャレンジ！

#### Step.3 チャレンジシートを提出

ポイントがたまったらWEB申請、窓口申請、郵送申請のいずれかでチャレンジシートを提出しましょう！（ポイントの獲得は全て自己申告制で、証明書類等は不要です）

#### Step.4 プレゼントをGET！

シート提出の翌月に「まいか」と「こまきプレミアム商品券（1,000円分）引換券」が届きます。  
※まいか…愛知県内各地にある「まいか」協力店にて、カードを提示するとサービスが受けられます。

### ●ウォーキングアプリalko

alkoは、市が独自に開発したスマートフォン専用のウォーキングアプリです。alkoには、楽しくウォーキングを続けるための仕組みや機能がたくさんあるので、ぜひアプリをダウンロードして、毎日の健康づくりに役立ててください。



1日6,000歩以上歩くとalkoポイントがたまり、「こまきプレミアム商品券」が当たる抽選に応募できます！

# 02

## がん検診・骨粗しょう症検診



働き世代の皆さまへ！令和7年度も、がん・骨粗しょう症をはじめとした検診を特別価格で実施します。早期発見で安心をゲットしましょう！保健センターで実施する集団検診と市内実施医療機関で受ける個別検診が選べ、7・8月は予約が取りやすくチャンスです。ぜひお早めにお申し込みください！



詳細はホームページをご確認ください。

ID 5684

検診名	集団検診		個別検診	
	対象年齢	料金	対象年齢	料金
胃がん	30歳以上	1,000円	30歳以上	3,000円
大腸がん	30歳以上	500円	30歳以上	500円
胸部X線	65歳以上	無料	40歳以上	1,000円
乳がん（マンモグラフィ）	40歳以上	1,000円	40歳以上	1,500円
乳がん（超音波）	30~39歳	1,000円	—	—
子宮がん	20歳以上	1,000円	20歳以上	1,000円
前立腺がん	—	—	50歳以上	1,000円
骨粗しょう症	30歳以上	500円	—	—

※70歳未満の料金表です。  
※対象年齢のほか個別の条件がある場合があります。  
※申込み前に必ずホームページで詳細な条件をご確認ください。

# 03

## 歯科健診



受診料  
無料

5年に一度のチャンス！対象となる5の倍数年齢の皆さま、無料の歯科健診で歯周病を予防し、健康な毎日を送りませんか？

### 歯周病予防個別健診

対象：20・25・30・35歳



詳細はホームページをご確認ください。

ID 5682

### いきいき世代個別歯科健診

対象：40・45・50・55・60・65・70・75・80歳



詳細はホームページをご確認ください。

ID 5683

# 04

## ヤング健診



受診料  
無料

35歳から39歳で健診を受ける機会がない方を対象に、メタボリックシンドローム予防に着目した健診を無料で開催しています。

心電図検査や血液検査の項目追加などさらに内容が充実しております！

### 健診内容

- ・身体計測
- ・血圧測定
- ・尿検査
- ・血液検査
- ・心電図検査
- ・眼底検査
- ・医師診察
- ・歯科相談



詳細はホームページをご確認ください。

ID 5691

## 健康づくりをサポート

# ヘルスラボ・こまき

2025年1月  
ラピオ5階にOPEN!

ヘルスラボ・こまきは、健康づくりの「気づき」や「きっかけ」を提供し、日々の習慣として定着させていくサポートを行う新しいスタイルの公共施設です。子どもから高齢の方まで、それぞれのライフスタイルに応じた健康づくりやフレイル予防に楽しく取り組みます。



### 1 Awareness 健康度のチェックで 気づく

体組成計や足圧バランス測定器、食生活診断ができる体験型栄養教育システムなど、さまざまな測定機器を常設しています。60歳以上の方には、事前予約制で「フレイルチェック」が受けられます。

### 2 Motivator 健康づくりの きっかけになる

常駐の管理栄養士や運動トレーナーが、体の状態や生活習慣に合わせたアドバイスを丁寧に行います。無理なく始められる健康づくりをサポートします。

### 3 Habits さまざまなツールで 習慣化

多機能トレーニング機器「BODYBASE」や、早歩き時間が記録できる万歩計の無料貸し出しなど、楽しみながら健康習慣を続けられるツールもご用意しています。

## 問合せ

企業の健康経営支援、ヘルスラボ・こまき、こまき健康いきいきポイント、ウォーキングアプリalkoに関すること  
【健康生きがい推進課 ☎39 - 6568】  
健康づくり出前講座、各種健診・検診に関すること 【保健センター ☎75 - 6471】