

# 企業と連携した ヘルスケアプログラム



## 参加企業募集!

従業員の皆さんの健康づくり・健康経営に取り組んでみませんか?

### Program 1

## 健康づくりプログラム

運動や食事 生活習慣の改善を支援

プログラム提供企業

株式会社タニタヘルスリンク

#### 特徴

- ・活動量計を身に着け、日常生活での歩数や活動量を「見える化」します。
- ・6種目の体力テストで体力年齢を算出し、その方の体力レベルに合わせた運動プログラムを実施します。
- ・「タニタ社員食堂レシピ」の提供など、健康的な食習慣づくりをサポートします。

募集企業数 1社程度

募集定員 40名程度

実施期間 令和5年11月～令和6年2月  
(約4ヶ月間)

留意事項 参加者情報のとりまとめや従業員向けサイトの管理などのお手伝いをさせていただきます。

### Program 2

## 生活習慣改善プログラム

簡単! 楽しい! 血糖変動のセルフモニタリング

プログラム提供企業

日本生命保険相互会社

#### 特徴

- ・血糖管理ツール「FreeStyle リブレ」を装着し、通常見ることができない血糖変動を「見える化」することで、気軽にご自身にあった生活習慣の改善や気づきを得られます。
- ・測定結果に基づいた医師監修のワンポイントアドバイスやセミナー、冊子のご提供など各種コンテンツを通して楽しく健康知識を習得できます。

募集企業数 1社程度

募集定員 40名程度

実施期間 令和5年11月～令和6年2月の間  
(約1ヶ月間)

留意事項 参加者情報のとりまとめやセミナー開催の運営などのお手伝いをさせていただきます

参加費  
無料!

- 募集対象 ①市内に営業拠点を有していること。  
②従業員の健康づくりや健康経営に取り組む意思のある企業や団体
- 募集期間 令和5年8月28日(月)～9月15日(金)
- 申込方法 専用フォームから申し込み  
※後日、応募結果をご連絡します(応募多数の場合抽選)。

申込専用フォーム



お問い合わせ先

いわき市健康づくり推進課 〒970-8686 いわき市平字梅本 21

電話: 0246-22-7442 メール: kenkodukurisuishin@city.iwaki.lg.jp

# Program 1 健康づくりプログラム

## プログラムの流れ

事前打合せ

参加者説明会

初回：健康測定会・体カテスト

1ヶ月目

プログラムシートに基づいた運動指導

2ヶ月目

食・栄養セミナー  
プログラムシートに基づいた運動指導

3ヶ月目

プログラムシートに基づいた運動指導  
最終：健康測定会・体カテスト

結果報告

## プログラム概要

- 体力測定・体組成データを基に一人ひとりに合った運動プログラムを提供！
- 運動教室で運動プログラムの実施方法を学び自宅で実践！
- 毎月の実績レポートで活動状況を「見える化」！
- 「タニタ社員食堂レシピ」の提供など運動と食事面からも健康づくりにアプローチ！



このサイクルを繰り返して、毎日楽しく元気に過ごしましょう！

日常生活

- ▶ 活動量計を身につける
- ▶ 「からだカルテ」に取り組みを登録



# Program 2 生活習慣改善プログラム

## プログラムの流れ

事前打合せ

プラン開始前セミナー  
(プラン説明・機器装着)

血糖モニタリング  
(2週間)

プラン終了後セミナー  
(参加者振り返り会)

結果報告

## プログラム概要

- 簡単に血糖変動がセルフモニタリングできる2週間のプラン！
- 血糖変動の見える化と測定結果に基づいたアドバイスの提供により、楽しみながら自分に適した生活習慣を発見・身につけることができる！

### Point 1

血糖を  
セルフモニタリング

血糖管理ツール「FreeStyle リブレ」を使用し参加者様ご自身で血糖変動をリアルタイムで確認！

安心してご利用いただけるよう手順マニュアルや説明動画をご用意



### Point 2

「ワンポイントアドバイス」  
「健康コラム」を提供

測定した1日のデータを専用Webサイトに入力し「ワンポイントアドバイス」や「コラム」を確認！

興味深い！続けやすい！  
簡単な健康レシピや運動コラムを配信



### Point 3

個人向け総括コメントと  
団体向けレポートを提供

参加者様は専用Webサイト上で2週間の測定結果をもとにした最終評価とアドバイスを確認！

企業のご担当者は参加者様の「統計レポート」を専用Webサイト上で、意識の変化についてはフィードバックするアンケート結果にて確認可能！

