

# 市と企業が連携した 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?

### 運動や食事による生活習慣改善を支援 健康づくりプログラム

プログラム提供企業

株式会社タニタヘルスリンク

#### 特徴

体組成計や活動量計、アプリを活用した健康づくりプログラム

- ① 40名を対象とした個別運動プログラム
- ② 全社員を対象とした健康セミナーと歩数向上プログラム

プログラム  
実施期間

令和6年11月～令和7年2月

#### 1 特に健康づくりに取り組みたい方に! 個別運動プログラム

体カテストを行い、一人ひとりの  
運動メニューを作成。

3カ月間で取り組む、食・運動の  
生活習慣改善プログラム。

定員 40名



#### 2 会社全体で取り組む! 健康プログラム



HealthPlanet  
ヘルスプラネット

健康管理アプリ「Health Planet」を活用し毎日の歩数や体組成の測定データを記録。歩数は社員同士・部署同士でのランキング形式で表示して競い合い、社員全体で取り組むプログラム。

参加費  
無料!

- 募集対象 市内に営業拠点を有する企業や団体等
- 募集期間 令和6年10月7日(月)～10月25日(金)
- 募集数 1事業所程度
- 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、選定審査のうえ決定)。

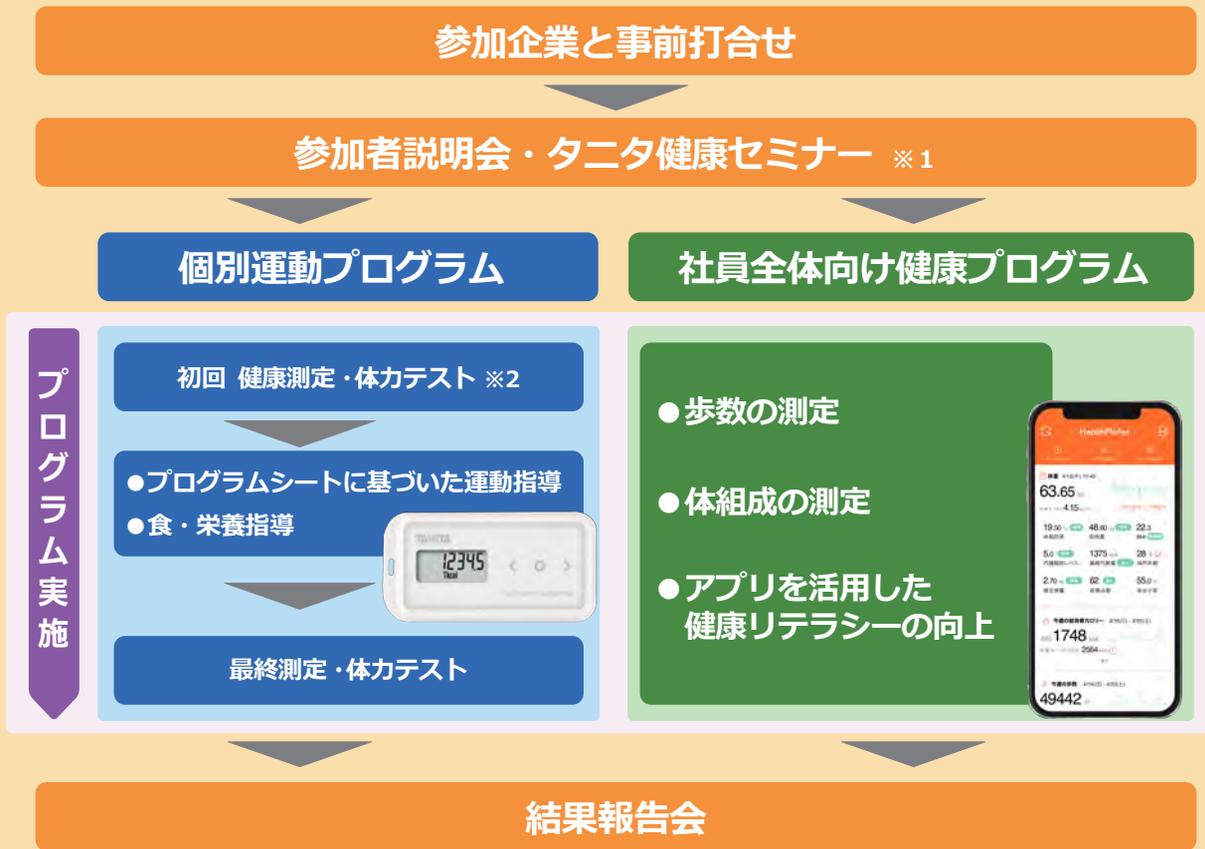
申込専用フォーム



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

# 健康づくりプログラムの流れ



## 【留意事項】

※1・2…企業のご担当者様には、事業所内でのセミナー・健康測定等の会場確保や参加者のとりまとめのご協力をお願いいたします。また、プログラム実施後の企業向けアンケートの回答にご協力をお願いいたします。

## 個別運動プログラム概要

- 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」の提供など食事面からも健康づくりをサポート！



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



## 社員全体向け健康プログラム概要

- 健康管理アプリ「Health Planet」で自身のデータを見る化！
- 歩数をランキングで競い、歩数の増加を目指す！
- 定期的な体組成の測定でからだの変化を確認！
- 健康に関する行動に対してポイント付与！

### Point 1

#### 歩数の測定

「HealthPlanet」「HealthPlanet Walk」いずれかによる歩数の記録！



はかった歩数はランキングで表示！



### Point 2

#### 体組成の測定

タニタの業務用体組成計で体組成の測定！



はかったデータをアプリで管理！



### Point 3

#### 健康情報の取得

タニタ社員食堂レシピや健康コラム、健康ショートドラマなどのコンテンツを閲覧・視聴することで、健康情報を取得できる！

おいしくてヘルシーなレシピを毎週ご紹介！



本事業は、いわき市と企業が連携し、働き盛り世代の健康増進を図るとともに、企業の健康経営に対する意識を高めることを目的とした取組です。