



能美市の**保健師・管理栄養士**が 職場の健康づくりを支援します！

職場の従業員の健康は、大切な“働く力”の源です。

忙しい“今”だからこそ、自分や従業員の皆さんの

からだに目を向けて、できることから始めてみませんか？

■対象：能美市内に所在する事業所

■実施期間：～令和9年3月31日

■申込方法：「能美市健康づくり支援事業 申込書」を記入のうえ健康推進課にFAXまたはメール

■費用：①②どちらか、もしくは両方の利用で 1万円(年間) ※従業員数10人以上の場合

③オプションメニュー 5千円/回

要申込

健康づくり支援事業

① 健康ポイント事業～のみヘルス～の利用

事業所単位で参加して、健康に楽しく働こう！

～のみヘルスとは？～

「歩く」ことを中心とした運動、日々の体重や血圧などの記録や健診結果の連携など、自身の健康が見える化され、毎日の健康づくりを支える健康アプリです。

さらに、歩数など健康活動で貯まったポイントで、能美トチボや景品がもらえる抽選にチャレンジできます！



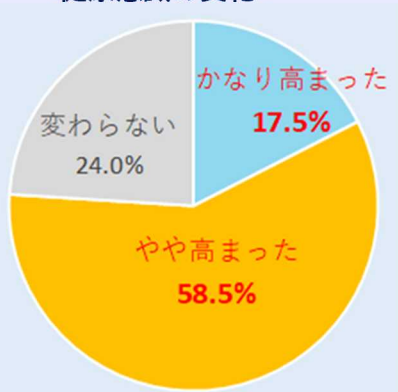
【オススメの理由】

- ①決まった場所・時間に集まることなく、従業員の健康づくりを実施できます！
- ②健診結果から生活習慣病の進行度がアプリ内で確認できます！
- ③能美トチボや景品が当たると従業員のやる気アップ！
- ④歩数ランキングの事業所対抗戦で組織力が向上します！



【アプリ利用者に意識・歩数・からだの変化が見られています】（R8.3月利用者アンケート、歩数分析結果より）

<健康意識の変化>



<平均歩数の増加>

使い始めの月の平均歩数が
4,000歩未満の方のうち、
43.7%の方が歩数増加。

1か月の平均歩数
+609歩

<利用者の声>

- ・意識して歩くようになった
- ・目標ができ、歩く習慣がついた！
- ・毎日体重や血圧測定をするようになった
- ・毎日更新されるランキングが楽しい
- ・体重が減った、血圧、血糖値が改善した



申込み・お問合わせ

能美市健康推進課

〒923-1121 能美市寺井町ぬ48 能美市健康福祉センター「サンテ」

TEL 0761-58-2235 FAX 58-6897

mail kenko@city.nomi.lg.jp

② 保健師・管理栄養士による出前講座



□健診結果の見方

健診結果の見方をご自身の結果を実際に見ながら、学習します。
今の自分の血管の状態を確認します。

□メカニズムのパネルシアター

「HbA1cってなに？」

「血圧が高いとどこに影響があるの？」

からだ(血管)の中で起きているメカニズムを、パネルシアターでイメージ化、生活習慣病の予防・生活改善のポイントについて分かりやすく説明します。



□バランス食について

何をどれだけ食べたらいいの？間食は？

一日に摂ってもいい砂糖の量や、自分の適量のご飯量、脂の量を確認できます。血糖値をあげにくい食べ方のコツ、コンビニでの選び方等

□各種展示

飲み物や菓子に含まれる砂糖量や、一日に必要な野菜量など、目で見て学ぶことができます。

展示の貸し出しも可能です



事業所の健康課題にあった内容を相談で決めることができます。

③ 健康測定

オプションメニュー

※年2回まで

InBody測定

体重や体脂肪率に加え、筋肉量・脂肪量等が部位別にわかります。

保健師・管理栄養士が結果の見方を説明します。



血管年齢測定

16秒で簡単に血管年齢を測定できます。

自身の体に目を向けるきっかけづくりに役立てることができます。



事業所に出張、もしくはサテにて測定できます。

ご希望の場合は、「能美市健康づくり支援事業 申込書」を記入のうえ、FAXまたはメールにて申込をしてください。
申込書は、ホームページよりダウンロード可能です。 ※『能美市 職域の健康づくり』と検索
また、詳細は、「能美市健康づくり支援事業実施要領」をご覧ください。

申込内容を確認した上で、市より連絡を差し上げます。

申込期限: 令和8年12月末

申込み・お問い合わせ

能美市健康推進課

〒923-1121 能美市寺井町ぬ48 能美市健康福祉センター「サテ」

TEL 0761-58-2235 FAX 58-6897

mail kenko@city.nomi.lg.jp