

浜松ウエルネスプロジェクト

-「Wellness City／予防・健幸都市」の実現に向けて-

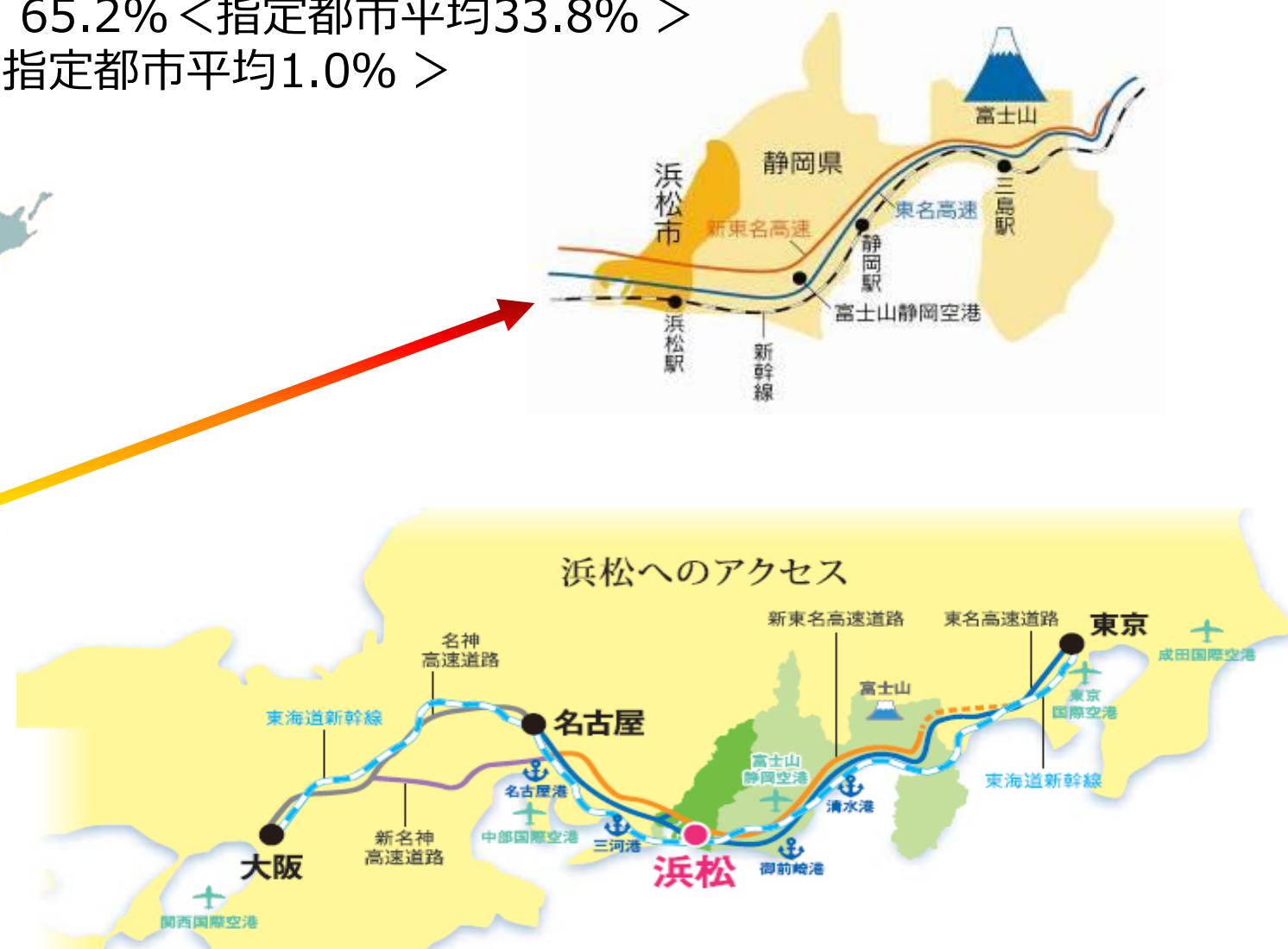
浜松市の人口・面積

人口：786,792人（2024年4月1日現在 出典：住民基本台帳）

面積：1,558.06Km²（全国第2位）

市域に占める森林面積の割合 65.2% <指定都市平均33.8%>

第1次産業人口割合 4.0% <指定都市平均1.0% >



浜松のポテンシャル

①国土縮図型都市

- 伊豆半島より広い市域に山、川、湖、海あらゆる自然がある
- 豊かな開放空間



③良好な交通アクセス

- 大都市圏へのアクセスの良さ
- 二拠点居住、二拠点活動にもってこい



⑤子育て

- 保育所等利用待機児童数は“令和2年度からゼロ”
- 放課後児童会利用待機児童数減少 (R1:471人 → R5:190人)
- コミュニティの場となる妊婦も参加可能な「子育て支援広場」は市内25箇所“全国的にも評価が高い”

②中部地方第二の都市

- 中部地方で名古屋に次ぐ第二の都市 (80万人)
- 基本的な都市機能は完備。都市から来られた方が不便さを感じない



④寛容な風土・市民性

- 「よそ者」に寛容で、開放的
- 産業の功労者も市外出身
- 多くの市外出身者によるベンチャーコミュニティ
- 外国人は重要なパートナー



⑥医療

- 市内に7つの総合病院にが所在し、“全国トップレベルの医療体制”
- いつでも救急医療が受けられる「浜松方式」の緊急医療体制



健康寿命

厚生労働省の研究班が 3年に一度、政令指定都市・特別区の健康寿命を調査

2010年・2013年・2016年 **男女とも3期連続1位**

2019年 **男性4位 女性4期連続1位**



日本一市民が健康に暮らせる街

浜松ウエルネスプロジェクトについて

本市のポテンシャルや強みをより一層進展させ、市民が病気を未然に予防し、いつまでも健康で幸せに暮らすことができるとともに、産業などの地域の発展を市民の健康が支える都市ウエルネスシティ（予防・健幸都市）の実現を目指す。



浜松ウエルネスプロジェクト

「ウエルネスシティ（予防・健幸都市）の実現を目指す官民連携の取組

健康 × 産業 = 本市の持続的発展

全国共通の課題解決に向かうリーディングモデル

●ウエルネスとは・・・

⇒健康を基盤とした”幸せな人生”や”幸せな暮らし”という、健康を広義に捉えた概念。

⇒健康をゴールではなく手段とし、病気の治療ではなく、予防・健康増進に重点を置く概念。

⇒ウエルネス = 健幸

1

**市民の
健康増進**
(健康寿命の延伸)

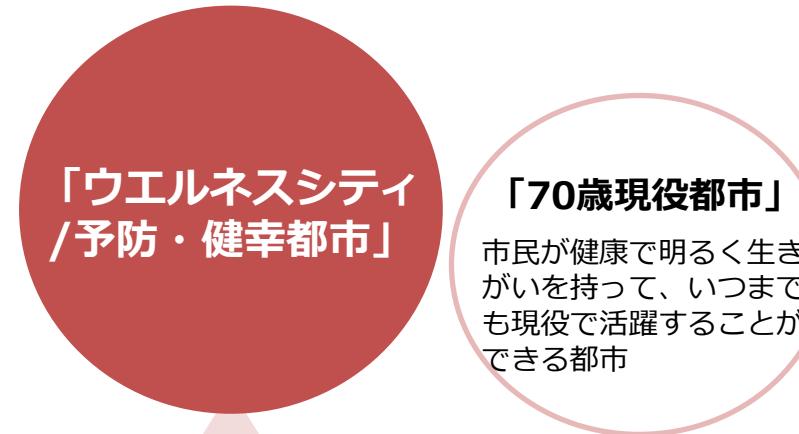
2

**地域企業の
健康経営の促進**

3

**ヘルスケア
産業の創出**

OUR GOALS ~私たちが目指すこと~



市民の健康増進
(健康寿命の延伸)

地域企業の
健康経営の促進

ヘルスケア産業の創出

浜松ウェルネスプロジェクトの推進

地域内外の関係者の英知を結集する官民連携Wプラットフォーム

浜松ウェルネス推進協議会 浜松ウェルネス・ラボ

官民・民間連携により市民等に有益な事業を創出・展開

生活習慣病対策、超高齢社会対応（介護対策）、社会保障費（医療費等）の適正配分、成長産業の育成・・・

官民連携プラットフォームについて

浜松ウエルネス推進協議会

地域推進組織として、医療機関、大学、商工会議所を始めとした関係団体、金融機関、地域企業とともに、市民の健康増進や地域企業の健康経営の推進、民間企業のヘルスケアサービスの創出等に取り組む。

浜松ウエルネス・ラボ

地域内外の企業や地域の医療機関・大学とともに、市民の「疾病・介護予防」や「健康づくり」に寄与する官民連携社会実証事業等を実施し、データやエビデンス等を取得・蓄積。

＜予防・健康事業＞ (官民・民間連携ヘルスケア事業)

★市民の健康増進（健康寿命の延伸）

- ・生活習慣病予防
- ・検診受診率向上
- ・フレイル、認知症等の介護予防 等

★地域企業の健康経営の促進

浜松ウエルネス推進協議会

＜ウエルネス・ヘルスケアビジネス支援事業＞

★ヘルスケア産業の創出



出典：経済産業省委託事業から引用し一部改変

浜松ウエルネス推進協議会

浜松ウエルネス・ラボ

- ☆疾病・介護予防、認知機能改善、健康増進等に関するデータ・エビデンス取得・蓄積
- ☆健康ビックデータ分析
- ☆データプラットフォーム構築

浜松ウエルネスプロジェクト／庁内推進体制 〈4部8課〉

★「ウエルネスシティ（予防・健幸都市）浜松」
プラットフォーム運営委員会委員

★社会実証選定会議委員

★浜松ウエルネス推進協議会運営委員会委員長

★「ウエルネスシティ（予防・健幸都市）浜松」
プラットフォーム

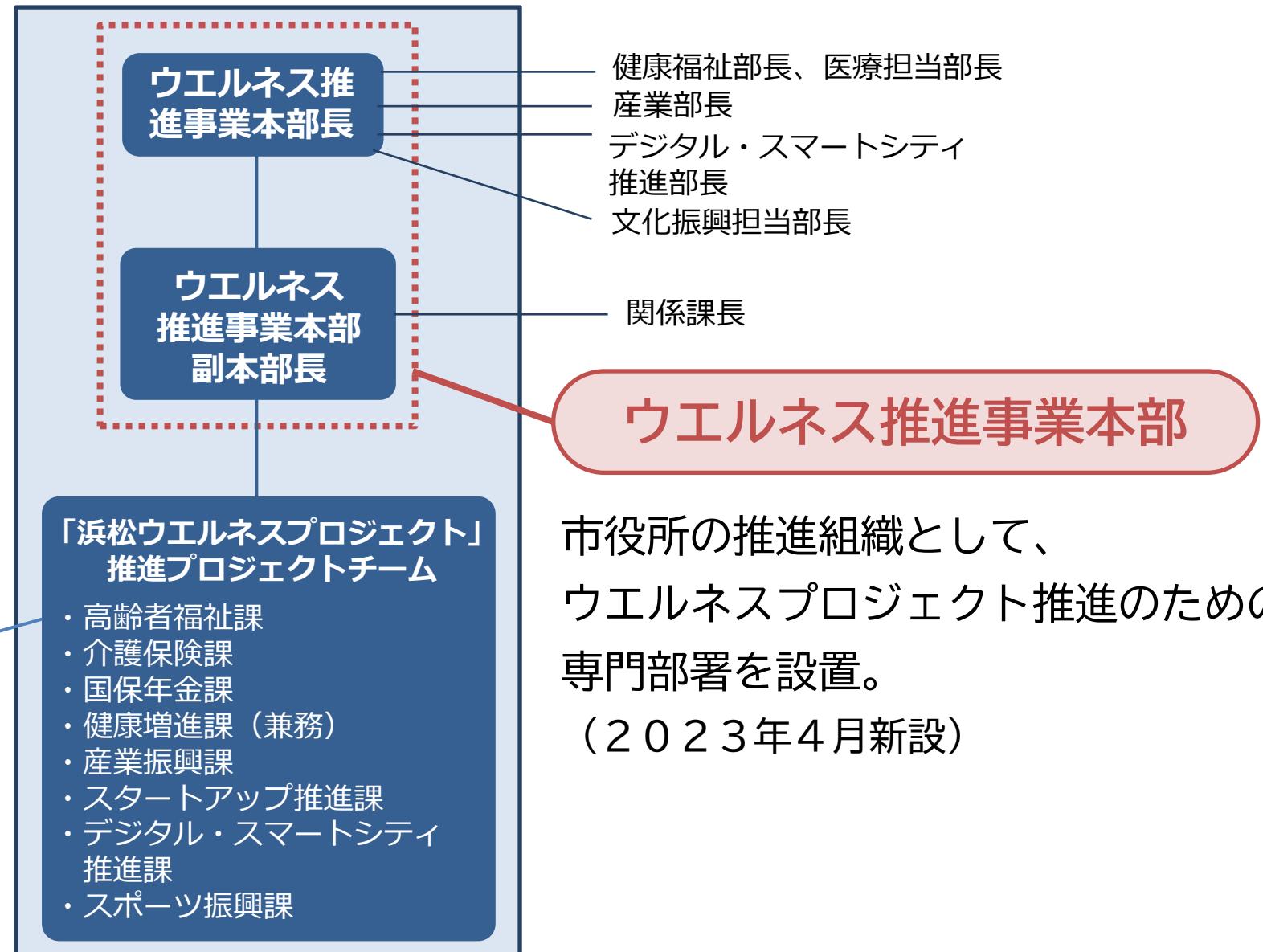
運営委員会事務局統括

★社会実証選定会議事務局統括

★浜松ウエルネス推進協議会事務局統括

「浜松ウエルネスプロジェクト」
推進プロジェクトチーム

4部8課によるプロジェクトの庁内推進組織



浜松ウェルネス推進協議会

参画企業 188社

あいおいニッセイ同和損害保険(株) (株)愛管 (株)アオイ楽器店 アクサ生命保険(株) (株)Activle アストラゼネカ(株) (株)アトランス アフラック生命保険(株)浜松支社 (株)ALY イオンモール(株) イオンリテール(株)イオン浜松志都呂店 イオンリテール株式会社東海カンパニー
医療法人社団一穂会 (株)ウエルネスパートナー NPO法人ウェルネスサポート エーザイ(株) (株)エクサヴィザーズ (同)エスエスエス (株)N.G.M エネジン(株) MSD(株)浜松サテライトオフィス エンシュウ健康保険組合 遠州鉄道(株) 遠州鉄道健康保険組合 遠鉄アシスト(株) (可美公園総合センター・新橋体育センター) 遠鉄観光開発(株) (株)遠鉄ストア (株)遠鉄百貨店 OMソーラー(株) 大塚製薬(株)ニュートラシューティカルズ事業部名古屋支店浜松出張所 おー川・桜の水辺の会 Oak Voice (株)オークラアクトシティホテル浜松 (株)カーブスジャパン (株)金指商会 かみのけやさん訪問美容 神谷理研(株) 河合楽器健康保険組合 (株)巖邑堂 (株)杏林堂薬局 協和キリン(株)浜松営業所 共和レザー(株) キリンビバレッジ(株) (株)呉竹荘 K-LINK s コア・ライフプランニング(株) NPO法人耕 興和(株) (一社)ここみ (株)小松工業 サーラエナジー(株)浜松支社 (株)サイチ 坂井モーター(株) サゴーエンタプライズ(株) 佐鳴湖ノルディックウォーク健歩会 (株)Sun Roots 静岡新聞社・静岡放送浜松総局 (株)静岡第一興商 静岡県立森林公園「森林サービス産業」地域協議会 (医)明徳会十全オアシスクリニックカルフィットネス＆スパNiceBeat浜松 (医)明徳会十全記念病院 (学)十全青翔学園静岡医療科学専門大学校 (一社)食とコミュニケーション研究所 (株)シルバーコンパス スクロール健康保険組合 すながわ労務サポート スズキ(株) (株)鈴木楽器製作所 鈴木楽器販売(株)浜松営業所 スズキ健康保険組合 (株)スマートポンド (同)スリーウィン (株)誠風庵・大山一誠アトリエ 生活協同組合ユーコープ小豆餅店 生活協同組合ユーコープ佐久間店 生活協同組合ユーコープさんじの店 生活協同組合ユーコープ富塚店 (株)創生 ソフトブレン工業(株) (株)ソフトウェアプロダクト SOMPOひまわり生命保険(株) 第一生命保険(株)浜松支社 (株)タカラ・エムシーマム肉市場テクノ店 高部鍼灸院 NPO法人地域創生支援事業団 中外製薬(株)浜松オフィス (株)中日ショッパー 中日新聞東海本社 中部電力(株) (株)ティップス テレリハ(株) 社会福祉法人天竜厚生会 天竜浜名湖鉄道(株) (株)東海トラベル 東京海上日動火災保険(株) Total body care salon TAIKAN 凸版印刷(株)中部事業部浜松営業所 (株)TOMORUN 鳥居食品(株) 中北薬品(株) 永田木材(株) 西静岡ヤクルト販売(株) 日本環境マネジメント(株) 日本ベーリンガーイングルハイム(株)浜松営業所 認定栄養ケア・ステーションちょぼ NPO法人認知症予防研究室 (有)ぬくもり工房 (株)脳リハビリネットワーク 野村不動産ライフ＆スポーツ(株)メガロス浜松市野 パイフォトニクス(株) 橋本螺子(株) 羽立工業(株) 働くみんなの保健室 (株)PanAcea はまきた施術院小池店 浜松エフエム放送(株)浜松グランドボウル 認定NPO法人はままつ子育てネットワークぴっぴ (公財)浜松市花みどり振興財団 浜松総合法律事務所 (公財)浜松地域イノベーション推進機構 (株)浜松人間科学研究所 浜松パワーフード学会 (一財)浜松光医学財団 (医)浜松南病院 B-up yoga education (一財)東日本小型自動車競走会 ファンピッキング(株) (株)フィグメント (同)FoodOfficeハチドリ ForeverGrace (株)フォーリア 富国生命保険(相)浜松支社 (株)フジEAPセンター プライベート相談室cocoro sapo (株)PREVENT (株)BLUE LAKE Project (一社)プレス浜松 (株)ベイシアフードセンター浜松都田テクノ店 (株)ベイシアフードセンター浜松雄踏店 HEALTH FIRST(株) ヘルツ電子(株) 訪問アロマ～木漏れ陽～ (株)北伸 ホテルクラウンパレス浜松 ホトニクス・グループ健康保険組合 (同)PORTO 毎日企業(株) (株)マジックシールズ マックスバリュ東海(株) (一社)みんなの認知症情報学会 (株)ミズタニ 三井住友海上あいおい生命保険(株) 三井住友海上火災保険(株) (有)むつみ製パン (株)村松商店 社会保険労務士法人村松事務所 明治安田生命保険(相)浜松支社 メディアミックス(株) (株)メディセオ (株)MentalBase (株)モアソンジャパン 森本社会保険労務士事務所 (株)八神製作所浜松営業所 (株)ヤタロー (株)YAMADA ヤマハ健康保険組合 (株)山本エコロジーサービス ユービーサポート(株) Yui support(株) 雪印ビーンスターク(株) ゆずりはHAMAMATSU ユニー(株)プレ葉ウォーク浜北 ヨクト(株) (株)LightNow ライフサポートオフィス松下 LIFE STYLE (株)LiveDune LalaKaren リコージャパン(株)静岡支社 医療法人Respect 社会保険労務士事務所リッシュ (株)Re・lation (株)ロイヤリティマークティング ローム浜松(株) ロボセンター技研(株)

参画団体 18団体

浜松医科大学 静岡大学 聖隸クリストファー大学 常葉大学 聖隸福祉事業団 浜松市医療公社 浜松市医師会 浜松政令市医師会
浜松市歯科医師会 浜松市薬剤師会 静岡銀行 浜松磐田信用金庫 遠州信用金庫 浜松商工会議所 浜松市社会福祉協議会
浜松市シルバー人材センター 全国健康保険協会静岡支部 はままつ次世代光・健康医療産業創出拠点

官民連携の促進（テーマ別部会）

- 浜松ウエルネス推進協議会参画企業・団体間の民間連携や、行政と参画企業・団体による官民連携を一層推進するため、テーマごとの4部会を運営。
- 各部会では、共創に向けて、事業活動や課題の共有、連携方策の検討などを行う。

部会名	テーマ
「食」部会	健康を保持・増進するために必要な食事や栄養を補う食品等の提供及び食に関する教育指導サービス
「健康経営」部会	健康経営を支えるサービス
「予防」部会	生活習慣病、フレイル・認知症、歯周病、ウイルス感染等を予防する商品・サービス
「運動」部会	健康を保持・増進するために必要な運動を提供するための機器・用具及び運動機会の提供や運動指導に関するサービス



▲運動部会



▲予防部会

テーマ別部会における官民連携の事例

➤ 各テーマ別部会において、これまで多くの官民・民民で事業を展開。健康経営部会では、部会メンバーが健康経営優良法人認定取得までの伴奏支援を行い、食部会では地域の薬局と団体が連携して健康増進に関する総菜パンを開発・販売を行っている。

健康経営部会

健康経営塾

健康経営支援サービスを持つ企業と連携し、優良法人認定取得までを伴奏支援。（2022年度のみ）



食部会

はままつスマイルベーカリープロジェクト

「よく噛んで食べる」をテーマに「根菜と味噌の挟み焼き」を開発。2024年2月に期間限定で販売。



シーズ・ニーズインフォメーション

- **企業・団体それぞれの強みや課題をつなぐマッチングを目的**に、浜松市ウェルネス推進協議会参画企業・団体の「シーズ（得意とする技術やサービス等）」及び「ニーズ（解決したい課題、困っている事等）」を市HPにて公開。
- 企業（協議会企業限定）が持つ、市民向け及び従業員の健康づくりに関するサービスや、企業が協業して解決したい課題等を掲載することで、**民間同士での解決を促す。**

浜松ウェルネスプロジェクト

お問い合わせ

ホーム 浜松ウェルネスプロジェクトとは? 浜松ウェルネス推進協議会 浜松ウェルネス・ラボ INFORMATION

浜松ウェルネスプロジェクト-トップ > 浜松ウェルネス推進協議会 > シーズ・ニーズインフォメーション > セミナー・講座一覧（企業向け）

セミナー・講座一覧（企業向け）

企業を対象としたセミナー・講座情報

浜松ウェルネス推進協議会に参画している企業・団体が、市内企業の皆さんのもとへ出向いて行う講座をまとめました。
食事、睡眠、運動、健康経営等、様々な予防や健康づくりに関するメニューがそろっていますので、ぜひご利用ください。
なお、ご利用いただく場合は、まず浜松ウェルネス推進協議会事務局（浜松市ウェルネス推進事業本部）宛にご連絡いただきますようお願いいたします。

セミナー・講座一覧（企業向け）

セミナー・講座	内容	担当者連絡先	掲載期間
大人のケンハモ ※協働センターによっては同好会、ヒューマンセミナーがあります	<条件> 浜松市内が望ましい。 口をつけるので楽器を購入、もしくは私物持ち込みが望ましい。体験時にはレンタルも対応可能です。（要相談）	【株式会社アオイ アオイ楽器店】 担当: 川上 TEL: 053-475-3232 E-mail: yoshi.k@aigakki.jp → 企業ホームページ（別ウインドウが開きます） → 大人のケンハモについて（別ウインドウが開きます）	実施している期間はいつでも入会いただけます。詳細はお問合せください。
出張体幹トレーニング～静岡県経営革新計画承認事業～【有料】	メタボ社員増えてませんか？あなたの会社でみんなで身体を鍛えましょう。トレーニングを通じて、個人の成長からチーム・組織の成長を促します。目的に合わせた内容で、トレーニングと整体、双方から、予防・改善を図ります。 体力作りはもちろんの事、姿勢改善、疾病・介護予防、既往後のリハビリ、健康管理・増進等様々な分野におい	【株式会社Active】 TEL: 090-3458-9465 E-mail: h.m.boxing1@gmail.com → 企業ホームページ（別ウインドウが開きます）	期限なし

▼浜松ウェルネスプロジェクトHP（「浜松ウェルネスプロジェクト 講座一覧」で検索）

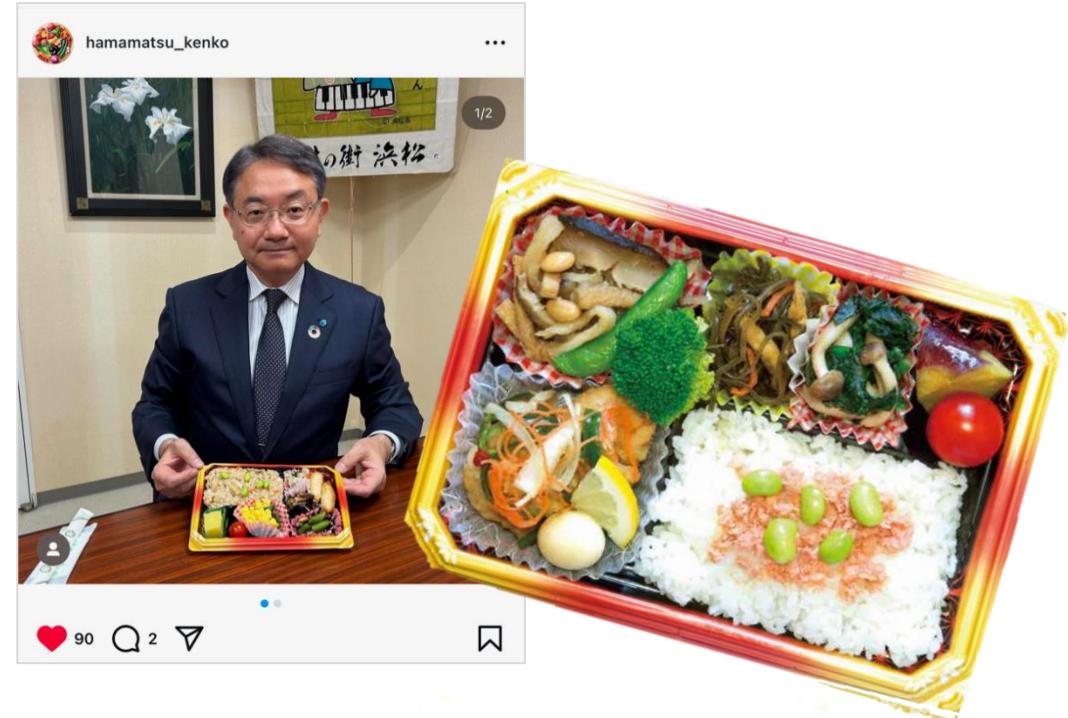
https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/wellnessproject/kyogikai/seeds_kouza_kigyo.html



民間連携の事例

栄養はなまる弁当シリーズ

- 協議会参画企業同士が考案し、製造、販売まで行う、フレイル予防など市民の健康寿命延伸を応援するお弁当。
- 参加メンバーである社会福祉法人の管理栄養士が監修するとともに、地元の新鮮な野菜を豊富に使用し、『「健康な食事・食環境」認証制度（スマートミール）』の認証を取得。
- 2021年3月の第1弾から季節ごとに発売し、今年の冬で第16弾となる。累計20万食販売する人気シリーズとなつた。



協力/浜松ウエルネス推進協議会
聖隸福祉事業団 保健事業部×浜松パワーフード学会×遠鉄ストア

浜松ウエルネス・ラボ

●参画企業

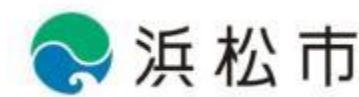


●参画団体



社会福祉法人
聖隸福祉事業団

浜松市医療公社



官民連携社会実証事業一覧

企業名 (50音順)	事業名	実施状況
 KIRIN	聖隸MCIスタディ ～もの忘れが気になる方の認知機能に対するβラクトリンの効果検証研究～	実施中
 KIRIN FANCL	中高齢者対象の嗅覚機能と気分・ストレス状態に関する調査研究	2021.7 終了
 KIRIN	「笑い」が脳機能に及ぼす健康効果に関する研究	2021.4 終了
 KIRIN	“脳の健康習慣化”に向けた「キリン 脳ケアチャレンジ！」	2022.8 終了
 SOMPOひまわり生命	デジタル技術 & ヒューマンタッチによる血糖コントロール	2021.3 終了
 PREVENT	生活習慣病保有者に対する生活習慣改善支援プログラムの効果検証並びに費用対効果に特化した成果報酬連動型モデルの開発	2022.8 終了
 SUZUKI	高齢ドライバーにおける日常運転行動特性と認知機能の関係性:前向きコホート研究	実施中
 SHD Social Healthcare Design	健幸度向上支援プログラム実証事業～第一弾 健幸度向上研修事業～	実施中

事業化

SOMPOひまわり生命

デジタル機器を活用した 糖尿病予防プログラム

SOMPOひまわり生命が実施した実証について、令和5年度より健康福祉部健康増進課にて事業化。

- 血糖値の変動を把握することができるデジタル機器を使用し、血糖値が上がりやすい食事や行動を知ることで、糖尿病予防のための行動改善の獲得につなげる。
- 従業員の健康づくりの一環として、企業を対象に実施。実際に、食事・運動に関して8割以上が意識に変化があったと回答。

浜松市は糖尿病予備群が多いので要注意！
従業員の未来の健康を守ることは、企業の発展にも繋がります！！



デジタル機器を活用した 糖尿病予防プログラム

スマホのアプリが1か月間従業員の健康づくりをサポート！
目に見えなかった毎日の血糖値見える化

参加無料
先着50名

プログラム内容

1か月の短期集中型支援。血糖測定器を装着し、24時間のリアルタイムの血糖値を測定、アプリのアドバイスも参考に、生活改善を実践。（※1）

※1 SOMPOひまわり生命の「リンククロス血糖コーチング」を利用し、持続型血糖測定器は「FreeStyleリブレ」を使用します。

参加条件

原則は、すべてに当てはまる方が申込みができます

- 浜松市民であり、年齢が35歳から60歳まで
- 血液検査HbA1c6.4%以下で糖尿病の治療中でないこと
- 20代と比べて体重が10kg以上増加した者または夜勤や不規則勤務の者
- 下記「参加にあたって市からお願い」の内容を了承・承諾していること
- 対応可能なスマートフォン端末・OSバージョン（※2）であること
- 連絡可能なメールアドレスがあること

※2 一覧表に掲載がない場合、サービスを受けられない場合もあります。

端末やOSの確認方法等に関する問合せ先
→SOMPOひまわり生命須恵支社: 050-2016-8577 (平日9:30~17:00)
電話をかけると自動音声ガイダンスが流れますので「8」を押してください。

対応端末
OSバージョン
の一覧は
こちら →

プログラムの流れ

企業定員
5~10名（目安）

- ①企業内で参加希望者を募集し、浜松市に申し込みをする。
- ②SOMPOひまわり生命が、参加希望者への説明会（※3）を開催する。
- ③参加希望者がSOMPOひまわり生命のプログラム内容に同意する。
- ④測定器「FreeStyleリブレ」が自宅に届いたら、2週間の血糖値測定開始
- ⑤1か月後、参加者と企業に結果レポートが届きプログラム終了
- ⑥参加者は6か月、1年後に浜松市からメールのアンケートへ回答

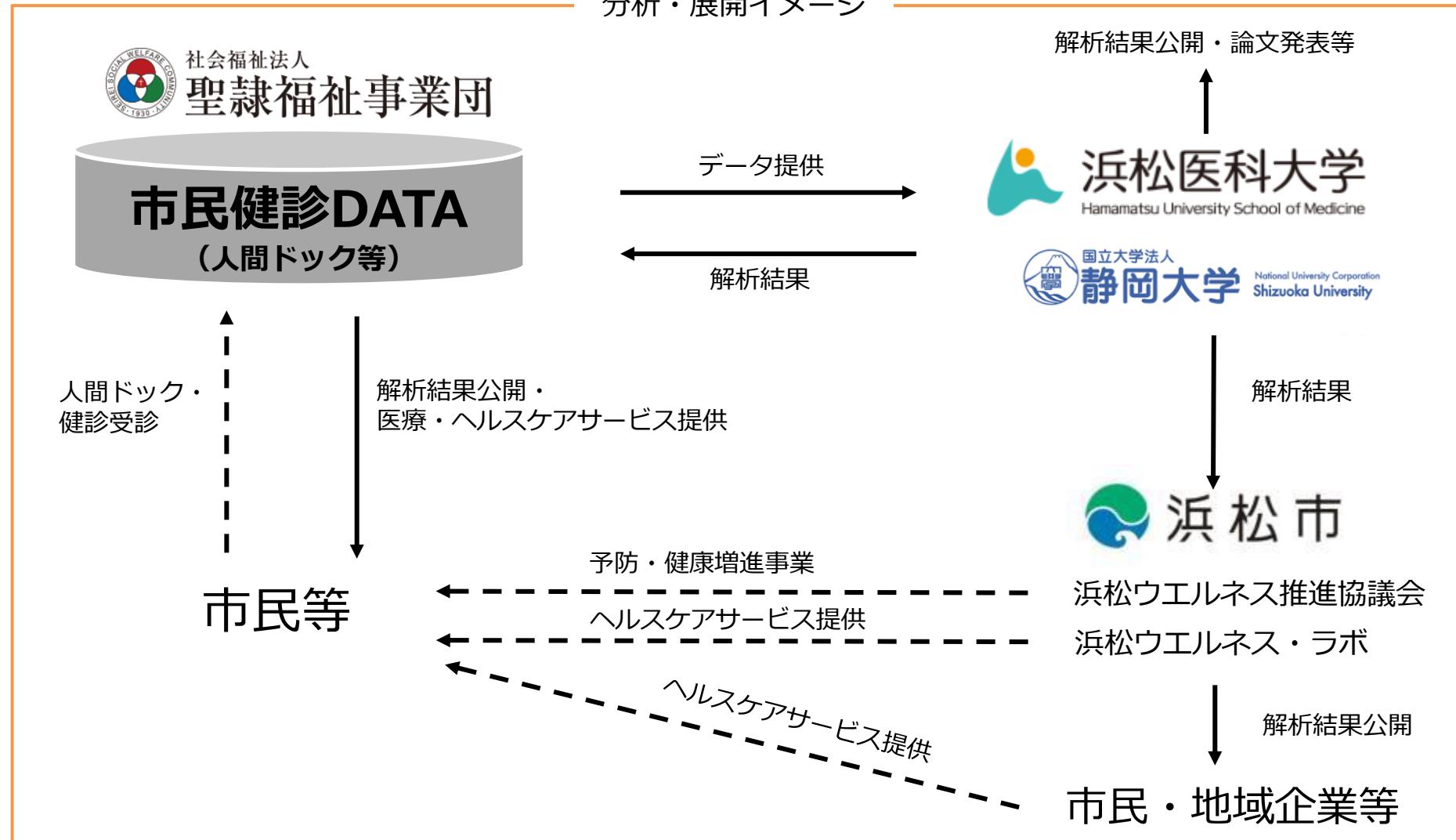
※3 集合形式が難しい場合はZOOM開催等、ご要望に応じます。実施が難しい場合はご相談ください。

問合せ・申込先

浜松市健康増進課
053-453-6125 (平日8:30~17:15)
ken-sou@city.hamamatsu.shizuoka.jp

健康ビッグデータ分析

- 聖隸福祉事業団、浜松医科大学、静岡大学、浜松市が連携して、聖隸福祉事業団が有する健診（人間ドック）ビッグデータを活用し、本市の健康寿命日本一の所以や本市（市民）が抱えている疾病リスクなど多角的かつ詳細に明らかにする。
- 市や地域企業・関連団体等は、分析結果を「予防・健幸都市」実現に向けた施策や各種ヘルスケアサービスの提供に活用する。



浜松市の健康経営支援

浜松市内企業の健康経営の取組状況

- 浜松市では、毎年健康経営優良法人の認定数は増加している。一方で、「健康経営」の認知を問う実態調査において、「内容を知っていて、取り組んでいる」と回答した企業は約2割であり、内容を知らない、聞いたことがないと回答した企業が合わせて約5割以上いることがわかった。
- 「健康経営」をまずは知ってもらい、理解を深めてもらう必要があり、それに合わせた施策を展開。

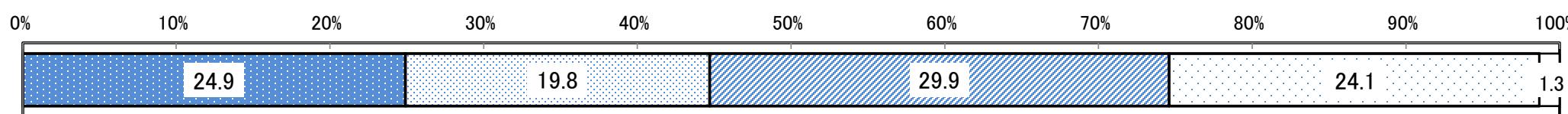
浜松市における過去5年間の健康経営優良法人認定数

	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度
大規模法人部門	10	12	13	15	15
中小規模法人部門	41	82	142	166	169
合計	51	94	155	181	184

浜松市健康経営実態調査（2023年度実施）

Q. 「健康経営」を知っていますか？ (N = 945)

■ 内容を知っていて、取り組んでいる ■ 内容を知っているが、取り組んでいない ■ 内容は知らないが、聞いたことはある ■ 聞いたことがない □ 無回答



内容を知らない、聞いたことがないが約5割

健康経営の啓発活動

全国健康保険協会静岡支部との共同チラシ



「健康経営の推進に関する連携協定」を締結



健康経営を知らない又は取り組んでいない層に向けて、協定締結企業や、協議会企業、その他関係団体を通じてチラシを配布。

啓発活動をより強化するため、2024年6月に、アクサ生命保険株式会社と健康経営の推進に関する連携協定を締結。

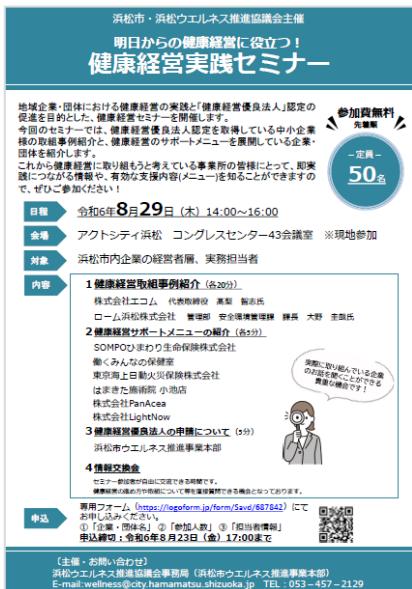
健康経営の啓発活動（セミナーの実施）

健康経営で企業の魅力づくり ACTION！セミナーin浜松



2024年7月31日開催
主催：健康経営優良法人認定事務局
(日経新聞社)
共催：浜松市
健康経営優良法人認定事務局の地方セミナーが浜松で開催。
健康経営にこれから取り組む層に向けて発信した。

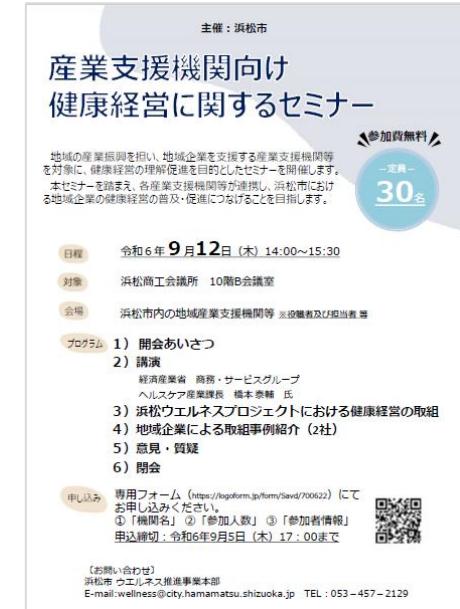
明日からの健康経営に役立つ！ 健康経営実践セミナー



2024年9月9日開催
主催：浜松市

健康経営の実践に繋がるように、健康経営に取り組む企業の経営者・担当者それぞれの視点から事例発表や、協議会企業のサポートメニューを紹介。

産業支援機関向け 健康経営に関するセミナー



2024年9月12日開催
主催：浜松市

地域企業を支援する産業支援機関を対象に、健康経営の理解を深め、関係機関が連携して普及に繋げること目的に開催。

公共調達における加点評価・優先調達

- 2022度から健康経営優良法人に認定された事業所に対し、以下（1）～（4）の優遇措置を設定。
- 健康経営に取り組む後押しとなり、実際に優遇措置によって「優良法人を目指している・取得した」という企業からの声もある。

（1）建設工事（総合評価落札方式 / 特別簡易Ⅰ・Ⅱ）

「企業の信頼性・社会性」の評価項目において、0.3点の加点を実施。
ただし、他の加点対象の認定と合わせて、0.9点が最大加点。

評価
加点

（2）物品購入（予定価格30万円以下の発注案件の一部）

事業者が登録している業種の中で、発注件数が多い業種を対象に
優先的に調達を実施。

優先
調達

（3）業務委託（公募型プロポーザル方式により発注する案件）

認定を受けている事業者を加点する評価項目を設定。

評価
加点

（4）指定管理者の選定

認定を受けている事業者を加点する評価項目を設定。

評価
加点

浜松市健康経営促進事業費補助金

- ▶ これから健康経営に取り組もうとしている企業を後押しするために、新規の健康経営事業を行う中小企業に対し、補助率1/2以内、補助限度額50万円の補助金を交付。

補助対象事業の例

対象事業例	具体的な取組例
従業員の健康増進	従業員の歩行・運動を促し、健康的な生活習慣を促進する取組
	従業員が健康診断を受けやすい環境整備し受診率向上する取組
	従業員のヘルスリテラシー向上のための講習会などの受講
	従業員の健康的な食生活を促すための栄養指導などの取組
メンタルヘルス支援	従業員のメンタルヘルスをサポートするためのセミナーの開催などの取組
	従業員が匿名でカウンセリングを受けられる窓口の設置等
健康情報の提供	従業員の健康に関する情報を提供するニュースレターの定期発行
	健康セミナーを動画配信し、従業員がいつでも学べる環境を整える。
その他	専門家による企業全体の健康経営の診断と改善提案を受けるコンサルティング

※過去からの継続事業や物品購入のみの事業等については対象外。

企業向け講座・プログラム

職場で健康講座

➤ 市の専門職（保健師、栄養士、歯科衛生士）が事業所へ伺い、従業員向け講座を開催。



浜松市は健康経営の取り組みを応援しています

職場で健康講座

企業にとって、従業員は大切な財産です。

専門職がお出し、健康講座を行います。
職場における健康づくりのひとつとして、ぜひ御利用ください。

講座メニュー

糖尿病は甘くない！～早めの予防が大切です～

あなたの肺は大丈夫？～たばこと健康～

ホントは怖い歯周病を撃退！お口＆舌体操

職場で気を付けたい感染対策

あなたの野菜摂取量は？～ベジメータ測定～

申込方法

このチラシの裏面「職場で健康講座申込書」を開催希望日の1か月前までにFAXまたはEメールで提出

【申込先】浜松市健農増進会 健康推進グループ
TEL 053-453-6133
E-mail kenko@city.hamamatsu.shizuoka.jp

受講した職場の担当者様の声

●肩こり・腰痛予防ストレッチを業務の合間に、休憩時間に取り入れたい。
●フルカラーポスターの社内投票を検討します！●社内の健康意識が高まった。
●講師の人が退塾した。●毎年定期的に研修会をしていましたが、テーマ遊びで囲っていました。

浜松市

講座メニュー

働き世代の生活習慣病予防

糖尿病は甘くない！～早めの予防が大切です～

あなたの肺は大丈夫？～たばこと健康～

ホントは怖い歯周病を撃退！お口＆舌体操

職場で気を付けたい感染対策

あなたの野菜摂取量は？～ベジメータ測定～

働く女性の健康づくり

「はままつ健幸歩き」で効果的に歩こう

カラダほぐしで簡単リフレッシュ
～肩こり・腰痛予防～

今日からはじめる筋肉トレーニング

元気で働くための食事のポイント

※メニュー以外もご希望の場合はお問合せください。

浜松市健幸宣言

- ▶ 浜松市では、これまでも職員の心身の健康に関する取組を実施してきたが、市民サービスの向上につなげるために、**健康経営に取り組むことを宣言。**
- ▶ 職員の働く環境を整えることで、**健康経営優良法人の認定取得を目指していく。**
- ▶ 健康経営の実践を通じて得た知識や経験、ノウハウを活用し、地域企業の健康経営を支援していく。

浜松健幸宣言

浜松市は「まち」「ひと」「しごと」を創生し、「未来へかがやく創造都市・浜松」を実現するため、健康経営の実践により、職員一人ひとりがいきいきと働くことができるよう、以下の職場環境を形成し、質の高い市民サービスを提供します。

- 職員一人ひとりの仕事と生活の調和を実現
- 自身の健康課題を把握できる環境の整備
- 健康保持・増進対策の実施
- 職場の活性化（コミュニケーションの促進）

(参考) はままつ健幸クラブ

- 毎日の健康づくり活動（ウォーキング等）がポイントとなるヘルスケアアプリを提供。
- 貯めたポイントで浜松市の特産品や健康関連商品のセットが当たる抽選に参加が可能。

ポイントの貯め方（例）



日々の健康データを記録！

目標歩数を達成！

健康イベントへの参加！

ウォーキングコースを巡る！

2022年10月11日の運用開始以降、約17,500人が登録。（2024年11月日時点）

Wellness City Hamamatsu

ウェルネスシティ

(予防・健幸都市)

浜松

《お問い合わせ》

浜松市ウェルネス推進事業本部

TEL:**053-457-2129**

E-mail:**wellness@city.hamamatsu.shizuoka.jp**

《浜松ウェルネスプロジェクトホームページ》

<https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/wellnessproject/>