

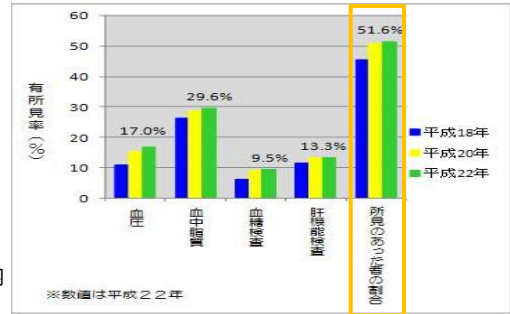
働く人のための健康づくり講座

● 「元気な会社」であるために！

* 会社にとって、社員が心身ともに健康で、もっている能力を十分に発揮することはとても大切です。
また、社員1人ひとりが能力を発揮し、元気に人生を過ごすためには、健康は大きな意味をもちます。

● 定期健診の結果、見えますか！？ -健診結果の2人に1人が何らかの問題がありました！-

* 定期健診の結果に異常がなくても、現在の自分の体の状態や傾向がわかります。
* 運動不足やストレス、飲み過ぎ、食べ過ぎといった生活習慣が続くと、以下のように病気の発症などに繋がる危険が高くなります。



※千葉労働基準監督署管内

● 「健康」で「元気」に働くために、日頃の生活習慣を見直してみませんか！？

* 保健師、管理栄養士、歯科衛生士等が、職場に出向いて、下記のテーマで健康づくり講座を実施しています。

| No. | 講座の主なテーマ | 主な内容 |
|-----|-------------------------------|--------------------------------|
| 1 | 手軽な体操の取り入れ法 ～ポッコリおなかの解消法～ | ・自分に必要な運動量の確認 ・すぐできる簡単体操の紹介 |
| 2 | 外食時、どっちを選ぶ?! ～とんかつ VS しょうが焼き～ | ・外食の選び方 ・食事のバランスについて |
| 3 | お口のケアで健やかな生活を! ～息さわやか、歯周病対策～ | ・歯周病のセルフチェック ・効果的な口腔ケアの紹介 |
| 4 | 私も明日からやめられる?! ～禁煙のコツ教えます～ | ・タバコへの依存度の確認 ・禁煙の具体的な方法の紹介 |
| 5 | がんが増えています! ～がん検診を受けましょう～ | ・生活習慣とがん ・がん検診の受け方の紹介 |
| 6 | 生活習慣病と薬の関係 ～正しい薬の使い方～ | ・薬の上手な飲み方 ・生活習慣病における薬の飲み方 |

<対象> ・従業員数が概ね 50 人未満の千葉市内の事業所

<利用方法> ・休けい時間や勤務時間終了後を利用して、30 分から 1 時間程度でできる内容です。
・日時や内容の詳細については、ご相談ください。
・ご利用は **無料** です。
・詳細は下記までお問い合わせください。

会議の後や、お昼休み、
定時退社日などに
ご活用ください!



【お申込・お問合せ先】千葉市地域・職域連携推進部会（事務局：千葉市役所 健康支援課）

電話：043(238)9926 FAX：043(238)9946 メール：shien.HWH@city.chiba.lg.jp

千葉市地域・職域連携推進部会

◆地域保健（千葉市）と職域保健（産業保健関係者・企業・医療保険者等）、保健医療団体等が連携し、働く人々の健康づくりを支援しています◆

| | | | |
|----------------|-------------|----------------|-------------------|
| 労働基準監督署 | （社）千葉市医師会 | 千葉商工会議所 | 千葉市地区労働者福祉協議会 |
| 千葉産業保健推進センター | （社）千葉市歯科医師会 | 千葉市土気商工会 | 千葉市健康づくり推進協議会公募委員 |
| 千葉市地域産業保健センター | （社）千葉市薬剤師会 | 千葉労働基準協会 | 千葉市役所 |
| 全国健康保険協会千葉支部 | （社）千葉県看護協会 | 千葉県厚生農業協同組合連合会 | 千葉市保健所 |
| 健康保険組合連合会千葉連合会 | （社）千葉県栄養士会 | 千葉市食生活改善協議会 | 千葉市こころの健康センター |