

# 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人ひとりが元気に人生を過ごすためにも、働き盛りの健康は大きな意味をもちます。

○ 職場の定期健診では、2人に1人が何らかの問題がありました！

運動不足やストレス、飲み過ぎ、食べ過ぎといった不健康な生活習慣が続くと、お腹周りに内臓脂肪が蓄積したり、高血圧や脂質異常、高血糖などの症状が出はじめます。この状態を放っておくと、糖尿病、高血圧症、脂質異常症といった生活習慣病の危険が高まり、更に進行すると、脳卒中や心臓病などの重大な病気を発症する可能性も高くなります。

○ 「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！？

千葉市では、働く人が生活時間の多くを過ごす職場に出向いて、保健師、管理栄養士、歯科衛生士等が、下記のテーマで健康づくり講座をしています。お気軽にご相談ください。

No.	テーマ	内容
1	楽しく体を動かそう ～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、どちらを選ぶ？！ ～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	あなた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

<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>

- 内容を上記の一覧表から選択してください。
- 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。



【お申込・お問合せ先】

千葉市保健所 保健指導課

電話：043-238-9926 FAX：043-238-9946

メール：shido.PHO@city.chiba.lg.jp