

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。



.....  
専門職が出張し、健康講座を行います。  
職場における健康づくりに取り組むきっかけとして、ぜひ御利用ください。

## 講座メニュー

下記講座メニューからお選びください。

費用  
無料

- 1 20代からの生活習慣病予防  
～ちょこっとチェンジで変えよう～
- 2 糖尿病は甘くない!  
～知らないうちにおこる血糖値スパイク～
- 3 あなたの肺は大丈夫?～たばこと受動喫煙～
- 4 ホントは怖い歯周病を撃退!お口&舌体操
- 5 睡眠に満足していますか?  
～働き世代の睡眠のこと～
- 6 働く女性の健康づくり～女性ホルモンについて～
- 7 「はままつ健幸歩き」で効果的に歩こう
- 8 カラダほぐしで簡単リフレッシュ～肩こり・腰痛予防～
- 9 誰でもできる!今日からはじめる筋力UP↑体操
- 10 元気で働くための食事のポイント
- 11 あなたの野菜摂取状況を数値で見える化!  
～ベジメータ®測定～

※浜松市が主催の講座ですが、講師を民間の企業等に依頼することがあります。

対象 概ね50人未満の事業所

## 講座の 実施について

- 会場：浜松市内
  - 実施日：平日
  - 実施時間：原則業務時間内(8:30～17:15)(応相談)
  - 実施方法：集合、オンラインいずれも可
- 申込みは原則年1回



講座の詳細は  
こちら

健康経営の取り組み推進のために、健康経営についてご案内することがあります。

## 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] 浜松市健康増進課 健康推進グループ 問合せTEL 053-453-6125

FAX 053-453-6133

Eメール kenko@city.hamamatsu.shizuoka.jp

## 受講した企業の感想

- 社内の健康意識が高まった
- 健診結果と照らし合わせたことで、自分事となった
- 日々の口腔ケアを見直すきっかけになった
- もっと野菜を食べようと思った
- 実際に体を動かして普段の運動不足を実感した、これからも皆で取り組みたい



浜松市健康福祉部健康増進課 健康推進グループ宛て

FAX 053-453-6133

職場で健康講座 申込書

貴事業所名							
ご担当者名	所属			ふりがな 名前			
ご連絡先	住所						
	電話						
	メールアドレス						
希望日時	第1希望	月	日 ( )	時 分 ~ 時 分			
	第2希望	月	日 ( )				
お願い：希望日時は、申込日から概ね1か月以降にしてください。							
ふじのくに健康づくり推進事業所宣言歴				有・無	優良法人認定取得歴		有・無
希望講座の番号に○をご記入ください							
1	20代からの生活習慣病予防 ～ちょこっとチェンジで変えよう～	7	「はままつ健幸歩き」で効果的に歩こう				
2	糖尿病は甘くない！ ～知らないうちにおこる血糖値スパイク～	8	カラダほぐしで簡単にフレッシュ ～肩こり・腰痛予防～				
3	あなたの肺は大丈夫？～たばこ受動喫煙～	9	誰でもできる！今日からはじめる筋力UPノ体操				
4	ホントは怖い歯周病を撃退！お口&舌体操	10	元気で働くための食事のポイント				
5	睡眠に満足していますか？～働き世代の睡眠のこと～	11	あなたの野菜摂取状況を数値で見える化！ ～ベジメータ <sup>®</sup> 測定～				
6	働く女性の健康づくり～女性ホルモンについて～	12	その他 ( )				
事業所の概要を教えてください							
従業員数	人						
構成 <small>※該当箇所には○をつけてください</small>	年代	1	20～30代が多い	2	40代が多い	3	50代が多い
	性別	1	男性が多い	2	女性が多い	3	男女半々
講座参加予定人数	人			開催場所			
その他 (ご要望等)							

☆申込書は、浜松市ホームページ（下記 URL または表面 QR コード）からもダウンロード可能です。

【浜松市ホームページ】 <https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/> → サイト内検索

職場で健康講座

検索

☆申込書を受付次第、浜松市から打ち合わせ等についてご連絡いたします。