

# 【「健康経営」への取組みをお手伝いします】

社員の健康は、  
会社の  
大切な財産です

## 職場で健康講座

健康づくりのために、  
できることから  
始めよう

あなたの職場に出張します

料 金	無 料
人 数	何人でも 少人数でもかまいません
時 間	1 講座20～30分 10分でもOK 朝礼、研修会にご利用を
会 場	市内ならどこへでも行きます 保健師・栄養士・歯科衛生士などの 専門職が伺います

### メニュー

各カテゴリ内の番号で組み合わせができます。

#### からだ



- ① 血管を守れ!!  
からだに優しい生活とは?
- ② 体を知ろう  
体組成計で体脂肪・筋力測定を
- ③ 健診結果の見方

#### 運 動



- ⑦ ポッコリお腹を刺激する!!  
体幹トレーニングをやってみよう
- ⑧ かっこいい・美しい立ち姿&歩き方
- ⑨ 肩こり・腰痛予防ストレッチ
- ⑩ 職場で簡単リフレッシュ体操

#### 食生活



- ④ どうする?夜遅い食事  
・夜遅い食事にひそむリスク  
・分食のすすめ
- ⑤ 食事で変わる、アンチエイジング  
・さびない体をつくる食事とは?  
・腸内環境ってなあに?
- ⑥ これであなたも呑み上手&間食のとり方  
わかっちゃいるけどやめられない  
・お酒に適量はあるの?  
・できればやめたい...でも食べたい  
おやつ!!

#### 歯の健康



- ⑪ ほんとは怖い歯周病

#### たばこ



- ⑫ 禁煙チャレンジャーへの道

#### こころ



- ⑬ ストレスと上手な付き合い方
- ⑭ 大切な人の悩みに気づく  
ゲートキーパーって何?

各カテゴリ内の番号で組み合わせができます。【例】①～⑭の内①・④・⑩など

お申し込みは

松本市健康福祉部 健康づくり課 中央保健センター

電話 39-1119 FAX 39-1109  
Eメール c-hoken@city.matsumoto.lg.jp