

働く世代の 健康づくりを 応援します

働く世代の健康づくり出前講座

従業員の健康づくりは、「生産性向上」や「業績向上」につながると期待され、近年では従業員等の健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践する「**健康経営**」に取り組む事業所が増えています。

そこで、宮古保健所では、従業員の皆さまの健康づくりをサポートするため、「健康づくり出前講座」を行っています。

出勤はしているけど…

健康づくりに取り組んで

従業員の生産性を上げたい



メタボリックシンドロームや高血圧

従業員の健康が心配だけど

何をすればいいのかわからない



体調不良やメンタル不調による

欠勤や休職を防ぎたい



健康経営を取り入れて

業績アップを目指したい

医師・保健師・管理栄養士などの専門スタッフによる「健康づくり出前講座」をご活用ください！

— 講座内容 —

からだの健康

メタボリックシンドロームや高血圧、糖尿病などの生活習慣病を予防するための**食事・運動・たばこ**についてお話しします。

こころの健康

うつ病などを予防するためのメンタルヘルス対策やゲートキーパー養成[※]についてお話しします。[※]自殺の危険を示すサインに気づき適切な対応ができる人

感染症

職場でできる**感染症対策**や正しい手洗い方法についてお話しします。

○複数の内容を組み合わせることも可能です。(例：からだの健康とこころの健康どちらも受講したい。)

○体組成測定などを取り入れた体験型の講座や「健康チャレンジマッチ」も行っています。

○開催希望日の1か月前までにお申し込みください。

～講座内容や日程等について、まずはお気軽にお問合せください～

【お問い合わせ】 岩手県宮古保健所 保健課 TEL:0193-64-2218