

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のひとつとして、ぜひ御利用ください。



## 講座メニュー

費用  
無料

下記講座メニューからお選びください。メニュー以外の内容をご希望の場合は、お問合せください。

- |                                   |                                       |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <b>1</b> 働き世代の生活習慣病予防             | <b>7</b> 「はままつ健幸歩き」で効果的に歩こう           |
| <b>2</b> 糖尿病は甘くない! ~ 早めの予防が大切です ~ | <b>8</b> カラダほぐしで簡単リフレッシュ ~ 肩こり・腰痛予防 ~ |
| <b>3</b> あなたの肺は大丈夫? ~ たばこと健康 ~    | <b>9</b> 今日からはじめる筋肉トレーニング             |
| <b>4</b> ホントは怖い歯周病を撃退! お口 & 舌体操   | <b>10</b> 元気で働くための食事のポイント             |
| <b>5</b> 職場で気を付けたい感染対策            | <b>11</b> あなたの野菜摂取量は? ~ ベジメータ®測定 ~    |
| <b>6</b> 働く女性の健康づくり               |                                       |

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：原則平日
- 実施時間：自由設定可(応相談)
- 実施方法：集合、オンラインいずれも可

健康経営について関心がある事業所には、事前に説明に伺います。



講座の詳細はこちら

## 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

FAX 053-453-6133

Eメール kenko@city.hamamatsu.shizuoka.jp



## 受講した職場の担当者様の声

- 肩こり・腰痛予防ストレッチを業務の合間、休憩時間に取り入れたい。
- フッ化物洗口剤の社内設置を検討します! ● 社内の健康意識が高まった。
- 禁煙する人が増えた。 ● 毎年定例的に研修会をしているが、テーマ選びに困っていた。

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。								
健康経営について事前に説明・相談を希望しますか？ はい ・ いいえ								
希望講座の番号に○をご記入ください								
1	働き世代の生活習慣病予防	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！～早めの予防が大切です～	8	カラダほぐしで簡単リフレッシュ～肩こり・腰痛予防～					
3	あなたの肺は大丈夫？～たばこ健康～	9	今日からはじめる筋肉トレーニング					
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	職場で気を付けたい感染対策	11	あなたの野菜摂取量は？～ベジメータ®測定～					
6	働く女性の健康づくり	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。