

健康づくり、まるごと。

参加費・交通費無料

※一部の講座は負担有

働き盛り

専門職が出向く

少人数も大歓迎



応援講座

仕事のパフォーマンスは職員の体調（健康）で決まる！

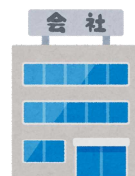
こんな変化が期待できます！

従業員が
元気になる

生産性アップ

職場の活性化

健康経営を
PRできる



申込みは簡単 3STEP!

1

講座内容を
選ぶ!



- ・裏面をご参照ください。
- ・講座は30分～60分程度
(随時相談)

2

Webフォームで
簡単申込み!



- ・市ホームページからお申し込みください。
- ・希望する日時時の2か月前頃までを目安
にお申し込みください。

3

日程・内容を
ご相談!



申込後、担当者より
ご連絡させていただきます。

※講座開催は平日のみの対応となります。

【お問い合わせ先】

下関市健康推進課 (TEL)231-1408 (Mail)hkkenkoz@city.shimonoseki.yamaguchi.jp
共催:下関市地域保健・職域保健連携推進協議会

A 講座プラン

InBody測定
もできます！

主要内容

栄養・食生活

- ・おいしく健康チャージ！ヘルシー弁当de栄養バランス講座
- ＊ヘルシー弁当を食べて学ぶ体験型講座です。
- ＊講話のみの実施も可



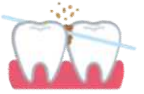
運動

- ・元気に働ける体力づくり
- ・体を動かす必要性和ポイント
- ・職場でできる簡単運動
- ・腰痛・肩こり対策



歯と口腔

- ・歯・お口の大切な役割
- ・かむ力をアップしよう！
- ・お口のケア方法



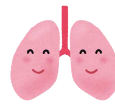
こころの健康

- ・睡眠の大切さと質を高めるコツ
- ・ストレスへの対処法
- ・こころの不調のサインとは
- ・悩みを抱える人への接し方



たばこ

- ・たばこに潜む健康への間
- ・職場で取組む！たばこ対策
- ・肺年齢測定の実施
- ＊個別相談も対応



生活習慣病

- ・メタボリックシンドロームとは
- ・今から実践！正しい生活習慣のポイントについて(食事や運動、健診・検診等)



※内容はご相談の上、決定いたします

先着
3企業
限定！

B 測定会プラン

InBody

測定会と講座が**セット**になった、とっても**お得な**プランです♪お申込みはお早めに！

(セット内容)

①測定会

- ・InBody測定(体成分分析装置)
- ・塩分チェック
- ・噛む力チェック



②講座(60分)

元気に働き続けられるために「運動×食生活×お口の健康」の3つの内容をぎゅっとお届けします！

筋肉量
脂肪量
測れます！



受講の特典

- ✓しもまちポイント付与
- ✓市ホームページで事業所の取組を紹介

講座への嬉しいお声
いただいています♪

ラジオ体操の
ポイントを意識して
始業前に実施中★

職員が受動喫
煙について考
える機会に
なった

心も身体
も大切に
したい

