

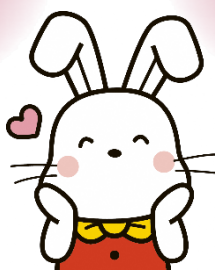
職場の健康づくりの スタートを応援します！

働く世代は健康に気を配りたいところですが、忙しさなどで二の次になりがち。
職場ぐるみで健康づくりに取り組みませんか？ はじめの一步を応援します！

生産性の
向上

企業
イメージアップ

リスク
マネジメント



社内の
コミュニケーション
の活性化

職場の健康づくりはメリットがいっぱい！

健康づくりをスタート！

働く世代の「健康のお悩み」

肥満やメタボ

運動不足

睡眠

高血圧、糖尿病、脳梗塞、
脳出血、心筋梗塞など

こころの健康

喫煙

女性の健康

健診結果の
見方がわからない

食習慣

歯周病

長期療養

職員の高齢化



詳しくは裏面をご覧ください

お問い合わせ

福島市保健所健康づくり推進課

〒960-8002 福島市森合町10番1号

HPはこちら▶



TEL 024-525-7680

Mail kenkou@mail.city.fukushima.fukushima.jp

まずは何をすればいいのかわからない方も気軽にご相談ください。

一緒に職場の健康づくりの第一歩を踏み出しましょう！

研修会を開きたい

・出前講座

テーマ：運動、食事、生活習慣病、歯と口腔、
心の健康、喫煙、健診結果の見方など

方法：講話形式、一部体験型（※）もできます

※乳がんモデル触診、正しい歯磨き体験など

個人の健康を応援したい

- ・個別相談（加入の健康保険によっては他団体を紹介します）
- ・健民アプリの紹介
- ・DVD貸出（休養/睡眠、メタボ対策、喫煙、メンタルヘルス対策、
女性の健康）

企業としての取り組みを強化したい

- ・「空気のきれいな施設」「空気のきれいな車両」認証制度のご紹介
- ・適しおサポーター登録
- ※減塩の工夫やレシピなどを社員向けに活用できます。
- ・健脚の取り組み方法のご紹介

※出前講座は少人数からでも依頼可能です。

<職場の健康づくりスタート支援の流れ>

WEBからのご相談はこちら▶



- 1 健康づくり推進課 525-7680 まで電話か、WEBで相談
- 2 保健所担当職員（保健師、管理栄養士など）が職場に伺い、ご要望をお聞きします。
(zoomや電話での対応も可)
- 3 職場で取り組みたい内容や、困りごとなどを一緒に相談し、職場の健康づくりプログラムを一緒に検討します。
- 4 職場での実践
- 5 実施後のふりかえりや評価（経年的な取組についても応援します）

※取り組み内容や、加入の健康保険によっては他の団体をご紹介する場合があります。

※取り組みの様子を市のホームページ等でご紹介させていただく場合があります。