

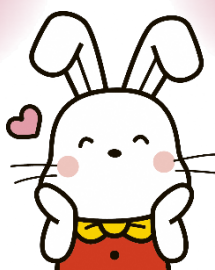
# 職場の健康づくりの スタートを応援します!

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

こころの健康

睡眠

高血圧、糖尿病、脳梗塞、  
脳出血、心筋梗塞など



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

HPはこちら▶



お問い合わせ

福島市保健所健康づくり推進課

TEL 024-525-7680

〒960-8002 福島市森合町10番1号

Mail [kenkou@mail.city.fukushima.fukushima.jp](mailto:kenkou@mail.city.fukushima.fukushima.jp)

まずは何をすればいいのか分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。