

働く人の健康づくりでお悩みのご担当者の方！必見です！

健康応援セミナー

従業員の健康が気になる・・・こんなことでお困りではありませんか？
保健師・栄養士が市内事業所、企業等へ伺い、生活習慣や食に関する
お話をさせていただき、働き盛り世代の健康づくりを応援します。
10分間の昼休み等の短時間でも、ぜひご活用ください！
また、オンラインでも受講可能です！



- 【対象】 市内の事業所、企業の在勤者
- 【講師】 健康増進課保健師・管理栄養士
- 【講座実施方法】 ●講師派遣料：無料
- 講座会場：対面の場合は、会場の確保をお願いします。
オンラインによる受講も可能です。
- 日時：平日9時～17時30分
講座時間については、ご相談ください。
- 【講座内容】 健康課題に合わせた生活習慣や栄養等の講話をいたします
ので内容をご相談ください。
参考として裏面をご覧ください。
- 【申込方法】 窓口、郵送、ファクスまたはメールにてお申込みください。
申込書は市ホームページよりダウンロードしてください。
- 【申込期限】 開催希望日の約1か月前まで

こちらから申込みできます。

<http://www.city.sanda.lg.jp/kenkouzoushin/hatarakizakarikenkou.html>



【申込み・お問い合わせ】

〒669-1514 三田市川除675

三田市総合福祉保健センター内

三田市健康増進課

TEL：559-6155 FAX：559-5705

E-mail：kenkou_u@city.sanda.lg.jp

こんなことでお困りのあなたのために！

メタボの人
増えてきたなあ

よく眠れていない人が
いるって聞く…

生活リズムや
食事が不規則な人が
多い気がする

喫煙対策は
どうしたらいいのかな



企業・事業所
健康づくり担当者

残業時の食事の
とり方が心配

健康課題に合わせたテーマをご用意しております



保健師

健診結果の見方・活かし方
生活習慣病予防
がん予防
メンタルヘルス（睡眠）
アルコール
喫煙

など



管理栄養士

バランスのよい食事
外食時のメニューの選び方
コンビニ食等の選び方
残業等での食事のとり方
生活習慣病予防の食事

など

※テーマはご希望に合わせて組み合わせることができます。

また、上記の内容以外でもご希望があればご相談ください。

※講話形式だけでなく、グループワークなども可能です。

過去の講座はこんなことを実施しました！

新入社員研修

メンタルヘルスや食事についての講話を行いました。



グループワーク

グループに分かれてワイワイと！

居酒屋のメニューを使って普段の食事を
チェック！

未成年の場合はファミレスのメニューで
行いました。



社員向け研修

全従業員への研修や参加希望者のみの研修
を行いました。



昼食を持ってきていただき、自分の
昼食のカロリーなどを見ていただく
体験を行いました。