

事業主様へ

出張健康講座（無料）

～元気に働くための体をつくろう～

※ 平塚市健康課では、勤労者の健康づくりのサポートをしています。



国から指示が出ている、従業員のメンタルヘルスや転倒予防対策をどうにかしたい。

労働者の高齢化に伴い、高齢になっても元気に働き続けてくれる人を確保するにはどうしたらいいだろう。



次のメニューでサポート・応援します！

健康セミナー（例）

- ・労働災害を防止するには
- ・健康診査結果の見方
- ・心地よい睡眠から病気予防
- ・健康に過ごすための食生活
- ・お口の健康：歯周病予防 等

保健師・管理栄養士・歯科衛生士等が行います。

測定会（例）

- ・血圧測定
- ・体組成測定
- ・骨密度測定
- ・尿ナトカリ比測定
- ・塩分チェック
- ・握力測定等

内容は調整の上、決定いたします。

◆ 企業向け出張健康セミナー申し込みの流れ ◆

① 申し込み

申し込み書に必要事項を記入し、電話またはメールで開催希望日のおおむね2か月前までにお申し込み

② 事前打合せ

担当者と内容や時間、進め方について打合せ

③ 当日 健康セミナーを開催

お申込み・問い合わせ

平塚市健康課健康づくり担当（平塚市保健センター）

電話 0463-55-2111

メール kenko@city.hiratsuka.kanagawa.jp



出張健康講座 詳細

健康セミナー

目安1回30分~60分程度

*健康診査結果の見方

結果から自分の体を振り返り適切な行動をとれる。

*心地よい睡眠から病気予防(ストレス対処方法)

日々の疲れを睡眠で回復できると仕事の効率も上がります。

*仕事に集中できる適切な食生活

*明るい職場はコミュニケーションから:歯周病予防

*長く元気に働ける体づくり

転倒予防・筋力維持は40代から始めよう

測定会(メニュー)

血圧 気付きコース

- ・塩分チェックシート
- ・尿ナトカリ比測定
- ・保健相談
- (要相談:血圧測定・血管年齢測定・ベジチェック)

体重気になるコース

- ・体組成測定
- ・保健相談
- (要相談:血圧測定・塩分チェックシート・血管年齢測定)

家族向け測定

- ・血圧測定
 - ・体組成測定
 - ・塩分チェックシート
 - ・保健相談
 - (要相談:骨密度測定・ナトカリ比測定)
- ※家族の健康は従業員を支えます。

転倒災害防止

- ・体組成測定(筋力)
- ・塩分チェックシート
- ・保健相談
- (要相談:血圧測定・骨密度測定)

事業所内での個別の健康相談も実施できます。