

職場で健康教室や

無料

健康相談ができます

従業員の「健康」が会社の「財産」！



生活リズムや食事が不規則で、健診の結果が悪い



運動不足、肩・腰が痛いと言っている人が多い

企業向け健康教室（健康相談）のご案内

少人数でも OK

集団での健康教室、個別での健康相談など、ご希望に合わせて対応します

時間設定自由

いただく時間は30分でも OK、職場環境に合わせて無理なく設定します

内容も充実

- 血圧、中性脂肪やコレステロール値、血糖値をさげるポイント等の講話
- ナトカリ計（尿検査による尿中塩分測定）による塩分チェック
- 座ってできる運動や口腔ケア など

※実施日時や内容については、事前打合時にご希望を伺いながら一緒に決めさせていただきます。

〈健康教室の様子〉



腰痛予防体操



塩分についての話

〈実施内容〉

- ★健診結果の見方
- ★生活習慣病予防
- ★バランスのよい食事
- ★コンビニ食等の選び方
- ★ストレスに関する話
- ★お口の健康に関する話
- ★座ってできる運動・腰痛予防
- など

〈実施方法〉

- ① 健康教室（集団）・・・ 30～60 分程度（教室スタイルで実施）
- ② 健康相談（個別）・・・ 1 人あたり 20 分程度（個別相談）

実施内容をご希望に合わせて組み合わせていただくこともできます。また、上記以外でも実施できますので、ご相談ください。内容や実施方法により、保健師や管理栄養士が対応させていただきます。

〈教室実施までの流れ〉

- ① 申込み ➡ ② 事前打合せ ➡ ③ 実施

実施内容によっては、事前に従業員の方へ生活習慣が分かるよう、シートの記入をお願いすることがあります。尿中塩分測定を希望される場合は、事前に尿検査を実施し、教室当日に結果をお返しします。

お問合せ・申込先

日光市 健康課 保健指導班

TEL : 0288-21-2756

〒321-1262 日光市平ヶ崎 109

（日光市今市保健福祉センター内）

電話か WEB でお申込みください



少しでも気になった
方はこちらへ