

健康が仕事のパフォーマンスを変える

## 企業のための健康づくりセミナー

「健康経営」という言葉を聞いたことがありますか？

従業員の健康をサポートすることは、企業の生産性や仕事のパフォーマンス向上につながります。

健康経営を目指すみなさまの職場に出向いて、簡単に始められる健康習慣や職場でのリフレッシュ術をお伝えします。

健康づくりメニューから、ご希望のテーマを選んでお申込みください。

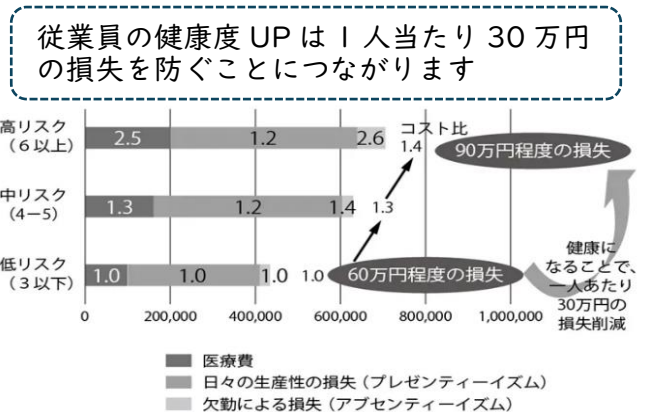
◆対象 呉市内の企業で働く従業員のみなさま  
(少人数でも可能です)

◆講師 呉市保健所地域保健課  
保健師・管理栄養士・歯科衛生士

◆費用 無料

◆健康づくりメニュー

※会場については、申込者で確保してください。



出典: 経済産業省商務情報政策局「健康経営の推進に向けた取組」

番号	テーマ名	所要時間 (分)
1	働く世代に伝えたい睡眠 ~知っているようで知らない睡眠のこと~	30~40
2	10cmでわかる筋力・バランス力 ~職場でできるプラス10(テン)運動~	30~40
3	生活習慣病が気になるあなた ~これなら続く食生活のコツ~ (推定塩分摂取量検査を実施します。先着100名)	30~40
4	歯周病&口臭対策 ~今日から始めるお口のセルフケア~	30
5	はじめよう骨活! ~骨密度測定・結果相談~ ※15人程度	50

◆申込手順

企業のための健康づくりセミナー二次元コードから申込み

日程調整

実施

※希望日の4週間前必着



企業のための健康づくりセミナー二次元コード

西保健センターから担当者に電話連絡させていただき、日時や内容等を確認します。

呉市保健所 地域保健課 西保健センター

呉市和庄1丁目2-13(すこやかセンターくれ3階)

☎: (0823) 25-3542 FAX: (0823) 25-3888 ✉: nisihoke@city.kure.lg.jp