

みなさまの職場に 合わせた健康づくりを 一緒に考えます

健康診断を受けて終わりに
なってないかな… ➡ 裏面①が
おすすめ！

30代以上の3人に2人が
歯周病なんだ…！心配だなあ…
➡ 裏面④が
おすすめ！

昼食は時間が無くて簡単に
済ませてる人が多いかも…
➡ 裏面③がおすすめ！

職員への感染症対策として
研修をやりたいなあ…
➡ 裏面⑤が
おすすめ！

詳細は裏面へ





無料

少人数の職場も
大歓迎です

みなさまの健康づくりを応援します！

日々忙しく業務を行っている中で、職員のみなさまの健康づくりのための取組を行うことはなかなか難しいのではないのでしょうか。

健康に元気で働き続けていくために金沢区役所がサポートできることをご紹介します。

<p>みなさまに合わせた内容をお伝えします</p> <h2>出前健康講話</h2> <ul style="list-style-type: none"> ・15分～1時間程度 ・1施設2回まで 	<p>【例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ①からだのサインを見逃さない!健診結果活用術 ②すきま時間が未来を変える☆パフォーマンスを上げるちょいトレ♪ ③健康的な食事選びのコツ ④もしかしたらあなたも…口臭、歯周病 など
<p>すきま時間にも! 自分たちで確認できる</p> <h2>健康機器レンタル</h2>	<ul style="list-style-type: none"> ⑤手洗いチェッカー ⑥体組成計 ⑦握力計 ⑧血管年齢測定器 ⑨足指力測定器 ⑩口腔機能測定器 <p>など</p>   <p>⑤手洗いチェッカー</p> <p>⑩口腔機能測定器</p>
<h2>健康づくり情報の提供</h2>	<ul style="list-style-type: none"> ⑪リーフレットの提供 ⑫パネルの貸し出し <p>など</p>

健康経営とは

従業員の健康保持・増進の取組が、将来的な投資であるとの考えのもと、健康増進を経営的視点から考え、戦略的に実践することです。



横浜市では健康経営に取り組む事業所を認証しています。
くわしくはWEBをご覧ください



今回のチラシ内容を使うのも健康経営の取組といえます



ほかにも身近でできる取組例(毎週●曜日は定時退勤デー)

申し込み・お問い合わせはこちら!
ぜひお気軽にご相談ください

金沢区福祉保健課 健康づくり係
電話：788-7840
メール：kz-kenkou@city.yokohama.jp