

無料

要申込

健康経営を、今こそ。

健康に関する講座を
幸田町が無料でご提供します。



何がしてもらえるの？

健康に関する講座をご提供

健康づくりの専門家(保健師や栄養士)が事業所へ出向いて、健康づくりに関する講座(講義・実技・簡易測定)を無料で実施します。
講座メニューは、メンタルヘルス・運動・食事に関することなど幅広くご用意しています！詳しくは裏面をご覧ください。



健康経営は何のため？

企業側にもメリットが！

従業員みなさまの生産性の向上、従業員の定着、企業のイメージアップ、求人応募率向上などがメリットとされています。

どうやって申し込むの？

二次元コードから簡単申込！

裏面を参照し、講座メニュー決定後どちらかの方法で開催希望の2ヶ月前までにお申し込みください。

- ①電子申請で申し込む
 - ②別表の申込書をメールもしくはFAXで提出して申し込む
- 申し込み確認後に保健センターより連絡し、講座内容等を調整させていただきます。



対象 幸田町内の事業所(受講者が10人以上)

費用 無料

所要時間 概ね1時間から1時間半程度(調整可能)
昼休みの時間を利用しての開催も可能です。

申込期間 令和7年4月1日から令和8年1月30日まで

注意事項 同一事業所による申し込みは、年度で1回とさせていただきます。現在ご加入の健康保険組合様とご相談させていただきますので、ご了承ください。

問合せ先

☎ 0564-62-8158

住所: 幸田町大字菱池字錦田84番地

幸田町 健康づくり出前講座



詳しくはこちら



講座メニュー表

令和7年度

一覧にないメニューも相談可能です。お気軽にご相談ください。

講座は、「講義スタイル 」と「実技スタイル 」「簡易測定  (希望時のみ)」があります。マークでご確認ください。

①防ごう！転倒災害

 

つまずき・滑り・踏み外しについて具体例と予防法、正しい身体の使い方や足を動かす簡単な体操をご紹介します。

②姿勢見直し！腰痛予防・改善講座

 

腰痛の多くは、作業中の姿勢の悪さといわれています。明日も元気に働くために、正しい作業姿勢とそのための簡単な筋肉体操をご紹介します。

③負担軽減！肩こり予防・改善講座

 

肩こりの原因はどこ？肩周りの筋肉や肩甲骨の動きをチェックし、普段の姿勢を振り返り、肩こり予防・改善するための簡単な体操をご紹介します。



④情報機器(旧VDT)作業のための単体体操講座

 

パソコン作業の多い職場向けです。座位時間が長いと、肩こり・腰痛・足のむくみなどの様々な身体の障害を招きます。簡単な体操で身体をほぐしましょう。

⑤動きなめらか！カラダのサビ落とし講座

 

同じ作業を繰り返していると筋肉・関節は硬くなり動きにくくなります。筋肉のサビ付き度をセルフチェックして、怪我をしにくい体を作りましょう。

おすすめ

⑥メタボ解消！脂肪を減らす運動と食事のコツ

   (野菜摂取量測定)

メタボ該当者が多い職場向け！ぽっこりお腹を解消するためにカロリー観の観点から考える運動や食習慣改善のコツをお伝えし、簡単な体操も実施します。

⑦テレワーク時代の慢性不調をモトから改善！

 

リモートワークで身体やこころの不調を感じる方が増えています。自宅での簡単な体操や体内時計から考えるこころの不調改善法をお伝えします。

⑧働く世代のストレッチ講座



休憩時間や自宅で椅子に座って簡単にできるストレッチ体操を実践します。運動不足解消や業務上の怪我防止のためにも最適です。



⑨ラジオ体操(第一)職場で完全活用講座



ラジオ体操には高い運動効果(ストレッチ・筋トレ・有酸素運動)が隠されています。正しい動きを知って怪我防止や健康な身体を維持しましょう。



⑩毎日を健康に！生活習慣病を予防改善講座

  (野菜摂取量・血管年齢測定)

生活習慣病(高血圧・脂質異常症・高血糖)について正しく理解いただき、突然の体調不良を予防するために健康的な生活習慣についてお伝えします。

人気！

⑪働く世代のメンタルヘルス

  (自律神経チェッカー)

ストレスの原因とそこから引き起こされる心身の反応について理解いただき、気持ちをリラックスさせる方法をいくつかご紹介いたします。

⑫働く世代は休養も大切！睡眠改善講座

  (自律神経チェッカー)

健康を保つには良い眠りは欠かせません！睡眠メカニズムや睡眠リズムを整えるコツをご紹介します。



⑬気になり始めたら！高血圧予防改善講座

  (野菜摂取量・血管年齢測定)

血圧が高くなる仕組みや身体への影響について学び、家庭での正しい測り方、食事や運動などのポイントをいくつかご紹介いたします。

⑭熱中症にご用心！夏バテ対策講座



熱中症を引き起こす条件や身体への影響について学び、正しい給水の方法、熱中症予防についてもお伝えします。

⑮今こそ！禁煙のススメ



喫煙者が多く、減煙・禁煙に取り組んでいる事業所向け！禁煙指導のノウハウから、禁煙に向けた実践しやすい方法をお伝えします。



⑯カラダが分かる！検診結果の見方

  (野菜摂取量・血管年齢測定)

健康診断を受けても放置していただけない！！結果の見方がわかればあなたのカラダもわかります。健康教育の入口となる講座です。

⑰病気に負けない！免疫力アップ講座



免疫の仕組みと身体の反応についてご説明します。免疫力を高める生活習慣についても学んでいただけます。



⑱食事で改善！生活習慣予防の第一歩

  (野菜摂取量・血管年齢測定)

普段の食事を見直して、栄養バランスや必要な摂取カロリーを知り、健康的な食生活を身につけましょう。

⑲アルコールによるからだへの影響



アルコールの作用と健康障害を説明します。飲酒習慣を振り返り、減酒や断酒が必要かどうかチェックします。アルコールの健康リスクを一緒に考える内容です。

⑳お昼休みの健康講座(時間・内容応需)

 

健康教育の時間を取りにくい事業所にオススメ！お好きなテーマに絞ってワンポイントレッスンを実施します。内容等ご相談ください。

※測定機器は、健康診断や医療行為ではなく、検査結果はあくまで参考情報であり、医師の判断に基づく疾病の診断をするものではありません。基準値の範囲内などの場合でも健康であることを保証するものではありませんので、自覚症状がある場合は医療機関の受診をおすすめします。