

健康づくりをお手伝いします

- ・埼玉県健康づくり事業団では、働く人や地域住民の皆様に健康づくりのお手伝いをさせていただきます。
- ・会社での健康診断後や会議の時、地域の事業や講座などにあわせてご利用されませんか。



- * プランについては、お客様のご希望に合わせて、個別に相談させていただきます。
- * 個別および集団指導又、グループワークや講演形式など、ご要望に沿ったプランを提案させていただきます。
- * ご希望の内容を盛り込んだリーフレットの作成を致します。配布資料などにもご活用頂けます。

ご提案プラン(一例)

I. シーン別

就職や昇進などの生活環境の変化における体調の変化や、ストレスや女性ならではの健康問題などの対応についてご提案致します。

- ・メンタルヘルスについて
- ・女性の健康管理 など

II. 業務内容別

業務の特性により起こりやすい健康問題などの対応についてご提案致します。

- ・さよなら腰痛
- ・肩こり解消 など

是非裏面もご覧下さい。(メニューは豊富です。)



どんなご要望でもお気軽にご相談下さい。

III. 健康最新情報

その時々ホットな健康テーマを取り上げます。安全衛生委員会などでも是非ご活用ください。

- ・笑い与健康
- ・うつ病について など

IV. ヘルスアップ

定期健康診断後の結果説明や、これからの健康改善・維持についてご提案致します。

- ・健康診断結果を生活に活かそう!
- ・体脂肪と戦おう! など

お問い合わせ先 : 公益財団法人埼玉県健康づくり事業団

〒355-0133 比企郡吉見町江和井410-1
担当: 営業推進課

TEL: 0493-81-6029 FAX: 0493-81-6749

E-mail : shougai@saitama-kenkou.or.jp

メニュー例です



I. シーン別

1. メンタルヘルスについて

- ①新入社員の方へ～会社生活に慣れるために～
- ②働き盛りのメンタルヘルス
- ③ストレスと上手につき合おう
- ④職場の人間関係

2. 女性の健康管理

- ①乳がん見逃さないで！
- ②子宮がんの新知識
- ③骨々貯金（骨粗しょう症予防）

3. 男性の健康管理

- ①睡眠時無呼吸症候群
- ②男性に多い病気について

II. 業務内容別

1. 体力を使うお仕事の方へ

- ①さよなら腰痛
- ②肩こり解消

2. デスクワークのお仕事の方へ

- ①3分ストレッチ
- ②むくみ解消！血管の赤信号

3. 外回りや接客のお仕事が多い方へ

- ①コンビニメニューの選び方～プラスαの工夫～
- ②からだにやさしいお酒の飲み方

III. 最新健康情報

1. 笑いと健康
2. うつ病について
3. 熱中症を予防しよう
4. 感染症情報トピックス
5. すっきり花粉症ガイド

IV. ヘルスアップ

1. 健診結果を生活に活かそう！
2. あなたの栄養バランスチェックします
3. 体脂肪と戦おう！
4. 脱メタボ！
5. 運動エクササイズ