

# 働くひとの健康を応援します！

～従業員の健康を増進することで健康経営に取り組みませんか？～



## 食生活改善

- 健康的な食生活や栄養バランス
- 外食の選び方のヒントなど

## 腰痛・肩こり予防

- 腰痛・肩こり予防、体操
- 体力測定（握力、立ち上がりテストなど）
- 安全に身体を動かすための軽体操などの実践

費用無料



## タバコと健康

- 喫煙や受動喫煙による健康影響
- 禁煙方法



その他、

お口の健康づくり、生活習慣病予防、がん予防、  
熱中症、**こころの健康**、認知症サポーター養成講座など



ご希望のテーマで実施します

※生活習慣病予防＋食事など組み合わせも可



講座の詳細や申込については

裏面を確認いただくか、

右の二次元コードから  
ご確認ください



オンライン運動プログラム  
『こそとレ!』

1日10分以内の  
簡単こそとレトレーニングを動画配信して  
います。



☆～まずは、気軽にお問合せください～☆

藤沢市 健康づくり課 健康づくり推進担当

〒251-0022 藤沢市鵜沼2131-1 藤沢市保健所 1階

TEL : 0466-50-8430 (直通) FAX : 0466-50-0668

E-mail : fj-kenko-z@city.fujisawa.lg.jp



※裏面もあります

# お申込みについて

**対象** 市内に活動拠点を有している企業・事業所

**会場** 市内の会場。会場、駐車場等は、事業所でご用意ください。  
会社の会議室なども可。 一部オンライン対応の講座もあり！

**申込** 概ね開催希望の3カ月前までにご連絡ください。

※3カ月を過ぎていても日程によっては調整がつく場合もありますので、ご相談ください。

**内容** 講座の内容は以下のとおり。

## お申し込み先

**講座の内容で連絡先が異なります**

講座内容	連絡先
<ul style="list-style-type: none"><li>・ <b>食生活改善、腰痛・肩こり予防、タバコと健康</b> チラシの表面か、ホームページを確認してください</li><li>・ <b>お口の健康づくり</b> 歯周病、むし歯予防の基礎知識、口腔内のセルフチェック方法</li><li>・ <b>生活習慣病予防</b> 高血圧、糖尿病、肥満などの予防について</li><li>・ <b>がん予防</b> がん予防のための生活習慣</li><li>・ <b>熱中症</b> 熱中症の予防方法、応急手当</li></ul>	<b>健康づくり課</b>  TEL:0466-50-8430 FAX:0466-50-0668 E-mail:fj-kenko-z @city.fujisawa.lg.jp
<ul style="list-style-type: none"><li>・ <b>こころの健康・メンタルヘルス</b> こころの健康づくり講座、働く人のメンタルヘルス、 ゲートキーパー養成講座、アルコールや薬物依存など</li><li>・ <b>感染症</b> ノロウイルスやインフルエンザ予防等、感染症予防のための基本的な方法について、正しい手の洗い方の実習を含めた出張講座。 エイズ、性感染症についての正しい知識と予防について。</li></ul>	<b>保健予防課</b>  TEL:0466-50-3593 FAX:0466-28-2121
<ul style="list-style-type: none"><li>・ <b>認知症サポーター養成講座</b> 認知症に関する基礎知識や、認知症の方への接し方を学びます。 ※オンラインでの講座開催も可能です。</li></ul>	<b>高齢者支援課</b>  TEL:0466-50-3523 FAX:0466-50-8412