自分の健康は自分でつくろう
～健康づくりをサポート～

人生100年時代を迎え、いつまでも健やかな生活を送るためには、健康に関する正しい知識を持ち、皆さん一人一人が健康づくりを心がけることが大切です。

市では、地域でできる健康づくりや企業などと連携した健康づくりなど、幅広い支援に取り組んでいます。

健康増進課　☎85-6164

企業等による健康支援プログラム

市では、企業などのノウハウや人材を生かした健康づくりに関するプログラムの登録制度を設けています。

プログラムの中には、健康づくり出前講座への講師派遣や市の健康関連イベントへの出展のほか、店舗でのセルフ健康測定などがあり、内容はさまざまです。ぜひチェックして健康づくりに役立ててみてください。

ID:1019665

明治安田生命保険相互会社の出展ブース

㈱ヤクルト東海の出展ブース

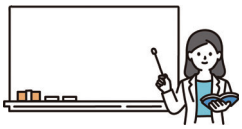
プログラムの活用・登録の問合せは随時受付中！

健康づくり出前講座

保健師や管理栄養士、歯科衛生士のほか、市の健康づくりに協力する企業が皆さんのもとへ出向き、健康づくりに関するさまざまな知識を伝えます。

年齢層に合わせて多様なメニューをそろえています。ぜひ活用してください。

ID:1019407



場 申込者が用意する会場

対 町内会や老人クラブ、市民5人以上で構成されるグループ、市内事業所など

※年に2回まで

申 市ホームページから申込書をダウンロードし、開催希望日のおおむね2か月前までに、健康増進課へ

健康マイスター（ボランティア）による講座の様子

市職員（管理栄養士）による講座の様子

9月は健康増進普及月間

厚生労働省は毎年9月1日から30日までを「健康増進普及月間」と定めています。この機会に、食事や運動をはじめとする生活習慣の見直しや健康づくりに取り組んでみませんか。