



働く人のための ヘルスUP! セミナー



射水市の働き盛り世代の現状



こころ

- ・働き盛り世代の死因「自殺」が第2位
- ・50歳代の自殺者割合が国や県より高い



運動

- ・働き盛り世代の運動習慣がある人の割合は20%未満
- ・運動していない理由で最も多いのは「仕事・家事・育児で忙しいから」

仕事もプライベートも充実した豊かな人生を送るためには、こころとカラダの健康が大切です。

保健センターはこころもカラダも元気な職場づくりをサポートします！

対象

射水市内の事業所（10名以上の参加で開催）

※複数事業所が集まったの合同開催も可能

※営利・宗教・政治等を目的として開催する場合を除く

期間

午前9時～午後8時までの間（年末年始を除く）

講義時間

約60分

費用

無料（会場使用料などは事務所で負担ください）

内容・講師

こころの健康 コース

講義・演習

- ・「質の良い睡眠のとり方」
- ・「ストレスとの上手な付き合い方」
- ・「職場の人間関係を良くするコミュニケーション方法」等

講師：公認心理師

プラステン

+10の運動 コース

講義・実技

- ・「職場でできる！ながら運動」
- ・「肩こり・腰痛予防体操」
- ・「はじめよう！ロコモ予防」
- ・「“動けるカラダ”づくり」等

講師：運動指導士 等

※年間の講師派遣には限りがあるため、先着順での受付となります。ご了承ください。
講師の都合により、ご希望の日時でお受けできない場合があります。

【申込み・問合せ先】 射水市保健センター（射水市中村38）

☎：0766-52-7070 FAX：0766-52-7071

✉：hoken@city.imizu.lg.jp

働く人のための ヘルスUP! セミナー

仕事もプライベートも充実した豊かな人生を送るためには、こころとカラダの健康が大切です。

保健センターはこころもカラダも元気な職場づくりをサポートします！

対象 射水市内の事業所（10名以上の参加で開催）

※複数事業所が集まったの合同開催も可能
※営利・宗教・政治等を目的として開催する場合を除く

期間 午前9時～午後8時までの間（年末年始を除く）

講義時間 約60分

費用 無料（会場使用料などは事務所で負担ください）

内容・講師

こころの健康 コース

講師：公認心理師

プラスデン

+10の運動 コース

講師：運動指導士 等

申込書

希望コース (☑をつけてください)	<input type="checkbox"/> こころの健康コース <input type="checkbox"/> +10の運動コース
事業所名	
担当者名	フリガナ
連絡先	☎ - - ☒
会場	
参加予定人数	人 ※10名以上
希望日時	第1希望 月 日() 時 分～(分間)
	第2希望 月 日() 時 分～(分間)
その他 要望等	

【申込み・問合せ先】 射水市保健センター（射水市中村38）

☎ : 0766-52-7070 FAX : 0766-52-7071

☒ : hoken@city.imizu.lg.jp