

山口市内の事業者の皆様へ

無料

健康な職場 づくりのご提案



安定した経営は従業員の健康から

お気軽にご相談
ください！

従業員の健康課題を把握し、改善に向けて
保健師、管理栄養士がサポートします。

本事業の 3 つのメリット



従業員の健康状態の把握

健康チェック票で健康課題を把握します



事業所の希望に合わせた支援

お昼休みや希望時間に合わせて会社にお伺いいたします



ワークスタイルに合わせた 改善ポイントをアドバイス

測定機器で身体データを見える化し、
専門職によるアドバイスをします

測定機器ラインナップ



血圧計



骨健康度測定



肌年齢測定



体組成測定



ストレスチェック



血管年齢測定



立ち上がりBOX

しつちよる？
やつちよる！
やまぐち健康チャレンジ

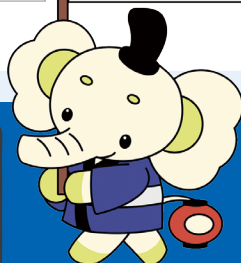
山口市保健センター
山口市小郡保健福祉センター
山口市徳地保健センター
山口市阿東保健センター

☎ 083-921-2666

☎ 083-973-8147

☎ 0835-52-1114

☎ 083-956-0993



←申込みはこちら

健康講話メニュー一覧

1

働く世代の健康づくり

日々元気に働くための健康づくりについて

2

肩こり・腰痛プログラム

その場でできる簡単なストレッチを実施

3

美肌づくりプログラム

運動や食事など様々な面からの美肌づくり

4

睡眠・ストレス解消

質の良い睡眠について、ストレス解消の方法など

5

健診結果説明

健診結果の見方、改善方法など

6

生活習慣病予防

高血圧、脂質異常症、高血糖などの予防方法

7

季節のテーマ（熱中症、冷えなど）

季節によって異なる健康づくりについて

8

その他

こちらは一例になりますので、その他に健康づくりのことでご希望がございましたら担当にお尋ねください。

昨年の働く世代コンシェルジュ事業の様子



フードモデルの展示



保健師による講話



体組成測定



立ち上がりテスト

参加された方の声

USER VOICE



結果を見て運動不足や筋力低下を自覚

30代 男性

体組成測定をやってみました。日頃ウォーキングを30分程度しているのに脚点や筋肉量は平均的でしたが、内臓脂肪のみが高かったです。管理栄養士さんが、内臓脂肪の減らし方をフードモデルで説明してくれたので、よくわかりました。



食生活を振り返ることができました

20代 女性

お菓子に含まれている砂糖の量のフードモデルを見て、メロンパン好きだけどこんなに砂糖入ってたのかということがわかり、少し控えるようになりました。職場のみんなと話しながら生活習慣を振り返ることができました。



ショックです。もっと負荷をかけてがんばります

50代 男性

立ち上がりテストで、普段から運動していて自信があったけど、立ち上がれませんでした。筋力が低下していたのを実感しました。