

働く世代 健康コンシェルジュ



参加事業所募集!

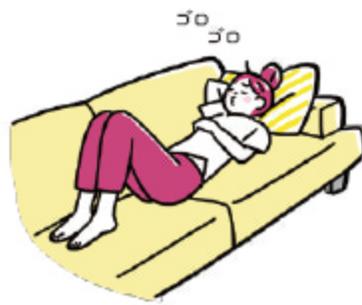
働き盛りのみなさん、
こんなことは思い当たりませんか?!



太りやすくなった



スタミナ不足



いつもだるい

身体の不調の原因は
「運動不足」や「食生活の偏り」
「睡眠不足」など、
毎日の生活習慣が原因かもしれません。
働く世代は、毎日の仕事や家事、
子育てなどに忙しく、**自分の健康管理**が
後回しになりがちです。

ビビー!!



仕事が忙しくて時間がない

健康づくりは面倒くさい

運動は苦手

そんなあなたも月に1回30分から職場のみなさんと一緒に
楽しく健康づくりに取り組めます!!

メリット
1

1人に1台、無料で高性能の
活動量計を貸し出します

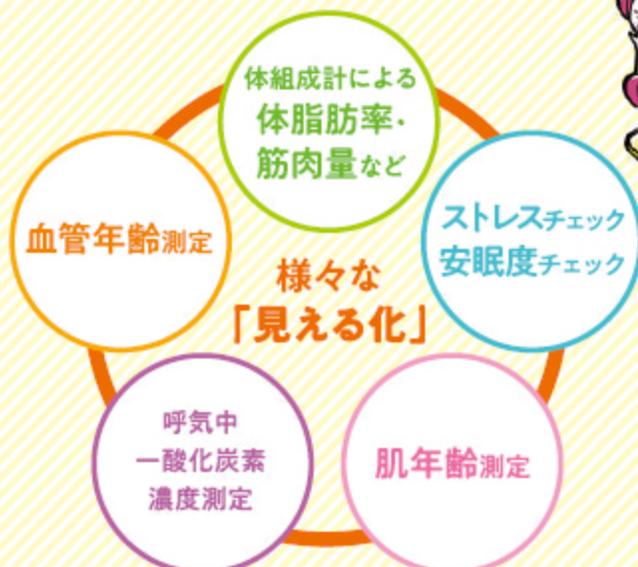
身体活動量を「見える化」!



「歩数」以外に、健康づくりのために重要とされている
「速歩き時間」も計測することができます。
まずは着けてみるだけでも効果あり!

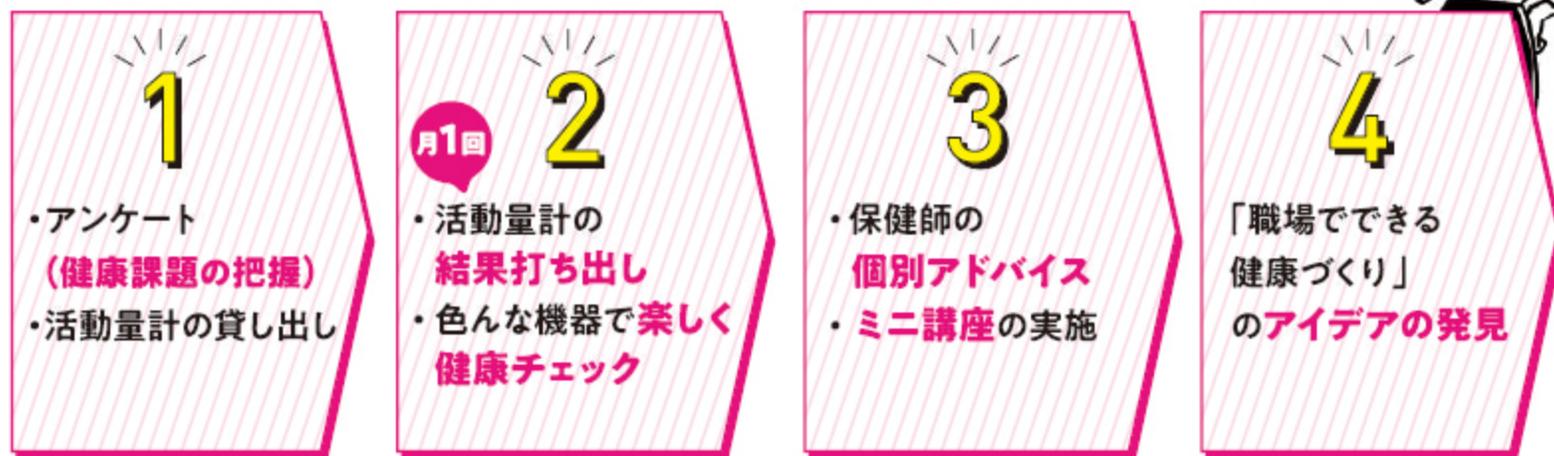
メリット
2

身体データや生活習慣(食生活・休養等)の
「見える化」で健康づくりへの関心が高まります
(保健師等による個別アドバイスもあります)



など

【働く世代健康コンシェルジュ事業の流れ】



※職場の状況に応じて、内容や実施期間、実施方法等、可能な限り柔軟に対応いたします。まずは、お気軽に御相談ください。

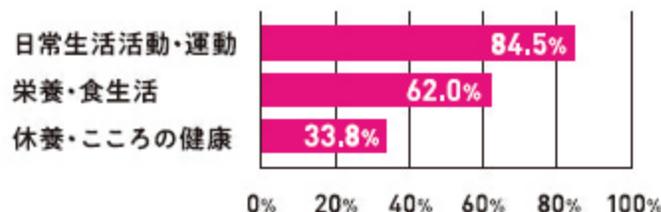
【平成29年度 参加者の結果】

昨年度の参加者に聞いてみました

Q 日常生活において健康の維持・増進のために意識して身体を動かすようにしていますか？



Q 事業への参加をきっかけに、気をつけるようになった生活習慣がありますか？



参加者の感想

どの程度身体を動かさないといけないのかがよく分かった。運動をハードルが高いものと考えていたが、速歩きで大丈夫と知り、私でも運動ができると思えた。(50歳代・女性)

意識的に歩く量を増やすようになった。睡眠時間も一定時間確保するよう心がけるようになった。(40歳代・男性)

3か月が短く感じるほど、楽しく参加できた。食事を食べる順番や、惣菜のカロリーなども気になるようになった。(20歳代・女性)

職場で健康に関する会話が aumentata。(40歳代・女性)

参加要件

【対象】健康づくりに関心のある事業所 (概ね5名~30名で参加できる事業所)

【実施期間】3か月間

※事業所での取り組み状況やデータ等は、個人情報に十分配慮し、健康づくりの推進を目的に参考資料として活用させていただきます。
※申込み多数の場合は、実施時期等を調整させていただきます。

いい仕事をするには健康が一番！
お気軽にご参加くださいわ！



少しでも関心のある事業者の方は、お気軽にご連絡ください。

健康都市

やまぐち

山口市では、市民のだれもが健康づくりに取り組むまちをめざしています！

申込み
問い合わせ

山口市健康増進課

TEL (083) 921-2666 FAX (083) 925-2214
E-mail kenko@city.yamaguchi.lg.jp