

職場のげんき力アッププログラム

業績アップは、社員の健康から！ はじめませんか？



無料

※対象：世田谷区内の企業様

**社内研修・勉強会にも
ご利用いただけます**

働き盛り世代の方は、仕事や生活に追われ、
自分の健康は後回しになっている方も多いのでは…？

そんな職場の皆様の健康づくりを応援するのが
「職場のげんき力アッププログラム」です。

「職場のげんき力アッププログラム」では、みなさまの職場に
管理栄養士、保健師、運動指導員等の専門職がお邪魔して、各種健康づくりセミナーを行います。
セミナーの内容等は、みなさまの職場のご要望に合わせてお選びいただけます。
日中、夜間（おおむね 18 時～20 時 30 分の間）、土曜日にも実施可能です。

（セミナー内容の一例）

- 運動不足解消エクササイズ
- 肩こり腰痛解消ストレッチ
- 元気になる食事セミナー（健康レシピのプレゼント付き！）
- ストレス解消セミナー
- 体脂肪撃退！食事と運動のセミナー
- 健診結果早わかり講座

職場のげんき力アッププログラム

ご支援の方法

(2コースのうちどちらか1コースをお選びください)

半日体験コース

- 健康づくりに関する講座（運動実技、食生活講座、保健師による講座など）。
- 所要時間は約2時間以内です。
- 申込→日程や内容の調整（事前にご連絡いたします）→当日実施→終了
- 講座内容は上記例を参考に、ご相談のうえ決定します。（2時間程度で収まる内容）

げんき力アップ応援コース（3～6ヶ月程度のご支援）

- ①事業主様との事前お打合せ
- ②キックオフプログラム
 - (1) 体成分分析測定
 - (2) 健康講座 ※半日体験コースと同様にお選びいただき、ご相談のうえ決定します。
 - (3) 「職場全体の取組み目標」の設定
→その後、職場の皆様で日常的に取り組みを進めていただきます。
- ③実践プログラム（1ヶ月目、3～4ヶ月目など）
メールやFAXで取り組み状況についてお伺いします
- ④ファイナルプログラム
体成分分析測定、健康講座、今後についての話など

ご注意（2コース共通）

- 対象は、世田谷区内の会社様とさせていただきます。
- 実施会場は、会社様でご用意ください。
会場に保健センターをご利用いただくことも可能ですが、日程によってはご希望に添えない場合もございます。
- 日程、時間帯については、あらかじめ第1～第3希望までご用意のうえお電話ください。
- 内容については、会社様とご相談のうえ決定します。
- ご利用は、1年に1回までとさせていただきます。

※必要に応じて、職場の皆様の健診結果についてのご相談も承ります。

※社内研修・勉強会にも広くご利用いただけます。

***令和2年度につきましては、新型コロナウイルス「感染予防拡大防止のお願い」を遵守していただきますようお願いいたします。**

1 8²

感染拡大防止の対策についてのお願い

1



前後左右
2m以上確保

2



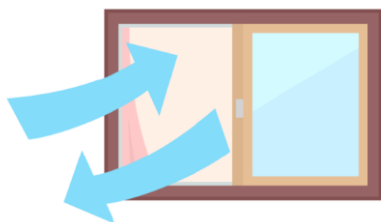
マスクの着用

3



手洗い・手指消毒

4



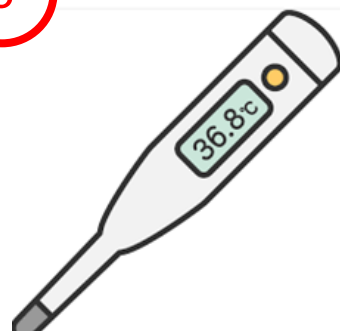
換気

5



間近での会話を避ける

6



体温・体調確認

7



参加にあたり
会員への注意喚起

8



当日出席者の
名前・連絡の把握

9



感染が確認された際の
保健センターへの連絡

各項目の詳細につきましては別紙「新型コロナウイルス感染拡大防止への協力をお願い」をご確認ください。