

小規模事業所 のみな様へ

二本松市は、

**小さな健康づくりを
応援します！**



例えば、こんなお手伝いをします。

- 休憩室に健康づくりの情報を掲示
- 血圧測定週間の取組み（血圧計などの貸出し）
- “健康づくりの情報を知りたい”
“何か「できること」の相談をしたい” だけでもOKです！

アンケート&お問い合わせ

従業員の健康づくりで感じる
率直な意見をお聞かせください。

健康づくりのご相談など、
お問合せもお待ちしております。

まずは、こちらから

ホームページ内のメールフォームから
ご連絡ください。



コストや手間をかけず、
「できること」から始める
お手伝いをします。



働くみなさんのための

にほんまつ健康づくりサポート

■ 申込み・お問合せ

二本松市健康増進課（安達保健福祉センター内）

tel : 0243-55-5109

E-mail : yobo@city.nihonmatsu.lg.jp

働くみなさんのための

にほんまつ健康づくりサポート

元気な会社であるために、
働くみなさんの
健康づくりを応援します！



市内事業所へ市の専門職が出向いて、健康づくりに関する相談や講座を開催しています。
職場の健康づくりにご活用ください。

「出前講座」

を利用してみよう！

「働きやすさ」を
感じる職場にしたいな…

従業員の体調が心配だな…

従業員の健康づくりに
何をしたらいいか
わからない…

「出前講座」で
健康づくりに
取組んでみよう！

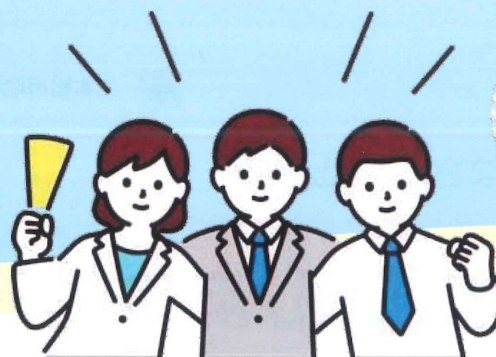
二本松市に相談して、

■ 申込み・お問合せ 二本松市健康増進課 (安達保健福祉センター内)

tel : 0243-55-5109

E-mail : yobo@city.nihonmatsu.lg.jp

「出前講座」 活用例



例 ショートコース

所要時間 30分程度

小さなステップから取組もう

* 短時間なので、小規模事業所にもおすすめ

講座名	時間	内容
開会	5分	講座の流れを説明
ベーシック： 健診は受けた後が大切です	20分	健診結果の見方、血管を元気にする
感想・閉会	5分	感想を共有

例 ロングコース

所要時間 90分

ベーシックとオプションの組み合わせ

* 安全大会など、集会の際にもおすすめ

講座名	時間	内容
開会・アイスブレイク	10分	講座の流れを説明・アイスブレイク
ベーシック： 健診は受けた後が大切です	30分	健診結果の見方、血管を元気にする
休憩	10分	血管年齢測定
オプション： 希望コース	30分	オプションコース（栄養・お口・禁煙・睡眠）からお選びください。
感想・閉会	10分	感想を共有



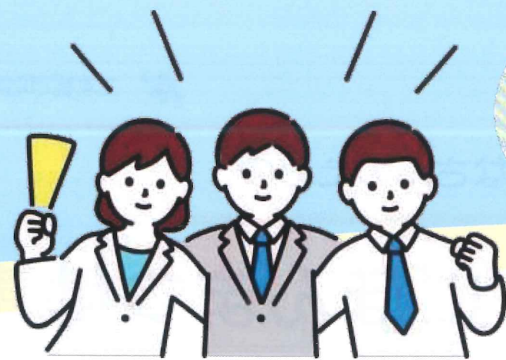
申込み方法

講座開催の2カ月前

連絡内容：事業所名、人数、希望講座名、開催日時、連絡先

申込み・お問合せ先

「出前講座」 活用例



例 ショートコース

所要時間 30分程度

小さなステップから取組もう

*短時間なので、小規模事業所にもおすすめ

講座名	時間	内容
開会	5分	講座の流れを説明
ベーシック： 健診は受けた後が大切です	20分	健診結果の見方、血管を元気にする
感想・閉会	5分	感想を共有

例 ロングコース

所要時間 90分

ベーシックとオプションの組み合わせ

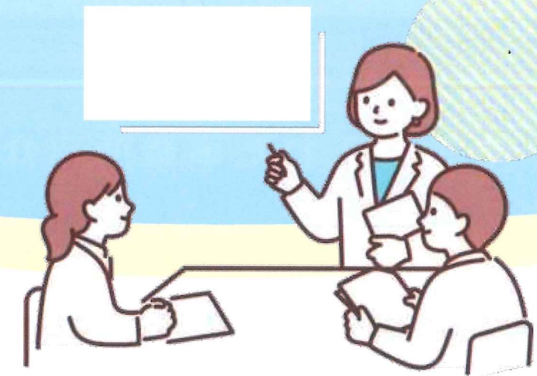
*安全大会など、集会の際にもおすすめ

講座名	時間	内容
開会・アイスブレイク	10分	講座の流れを説明・アイスブレイク
ベーシック： 健診は受けた後が大切です	30分	健診結果の見方、血管を元気にする
休憩	10分	血管年齢測定
オプション： 希望コース	30分	オプションコース（栄養・お口・禁煙・睡眠）からお選びください。
感想・閉会	10分	感想を共有

「出前講座」 コース一覧

所要時間 各30分～1時間程度

事前打合せを行い、詳しい内容をご相談します。



ベーシックコース

生活習慣病 予防	講座名	内容
	健診は受けた後が 大切です	健診結果の見方 血圧や血糖、脂質と血管の関係 ★血管年齢測定

オプションコース

	講座名	内容
栄養	おいしく食べるって からだにいい	からだが喜ぶ食べ物で健康づくり 「適塩編」：体に適切な量の塩をとる ★適塩みそ汁体験 「栄養バランス編」：主食・主菜・副菜をそろえた食事 ★ベジチェック
お口	お口の健康 ～歯周病編～	おいしく味わい、会話を楽しみ、毎日を笑顔で過ごす お口のお手入れのコツを知ろう。★はみがき体験
禁煙	たばこのことを 正しく知ろう	禁煙のきっかけ、成功や失敗談、いろんな方の体験を 聞こう。禁煙チャレンジの具体的な方法を紹介。
睡眠	睡眠ですっきり ～からだを元気に～	質の良い睡眠の取り方で からだを元気にしませんか？

申込み方法

講座開催の2カ月前までに、電話またはメールでご連絡ください。

連絡内容：事業所名、連絡先（担当者）、希望日時、希望講座

申込み・お問合せ先

二本松市健康増進課（安達保健福祉センター内）

tel：0243-55-5109

E-mail：yobo@city.nihonmatsu.lg.jp

*その他、生活習慣に関連する熱中症対策など、
ご相談に応じます。



「出前講座」

を取り入れた事業所紹介



令和6年度に取組を行った事業所をご紹介します。

有限会社 野地建設



令和6年度「健康経営」宣言

野地建設「安全大会」健康講話

2年目の取組みでした。昨年の結果と比較しながら、自分の体の変化を確認しました。適塩みそ汁や歯みがき体験があり、わかりやすい内容でした。

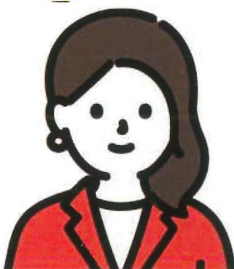
参加者の感想

「アットホームな感じで楽しく話を聞けました。」

取組んだ講座：「生活習慣病予防」
「栄養」「お口」



株式会社 菅澤建設



「野菜を食べようフォローアップ&よりおいしく味わうためのお口づくり」

11・12月に継続して栄養セミナーを開催しました。特に若い世代の従業員が野菜を意識して摂るようになりました。お口のお手入れは、個別に歯みがきを教えていただきました。

参加者の感想

「従業員同士のコミュニケーションが活発になり、仲間と健康づくりを考えるいい機会になりました。」

取組んだ講座：「栄養」「お口」



小規模事業所 のみな様へ

アンケート&お問合せ
ご協力ください。➡



二本松市は、 **小さな健康づくりを 応援します！**

例えば、こんなお手伝いをします。

- 休憩室に健康づくりの情報を掲示
- 血圧測定週間の取組み（血圧計など貸出し）
- 「できること」の相談だけでもOK！

コストや手間をかけず、
「できること」から始める
お手伝いをします。



健康寿命を
のばそう！

二本松市では、様々な病気につながる『**肥満**』と『**高血圧**』が健康の課題となっています。

体に適切な量の塩をとる「適塩」、若いうちからの「肥満解消」、
そしてみんなで「禁煙」に取組み、健康な暮らしを送りましょう。



二本松市健康・保健Web