

社員の健康は、会社の未来を強くする

ヘルサポラボ

# 健康づくり 出前講座

ヘルサポラボ：働く人の健康を応援する「ヘルス・サポート・ラボ」の略

## 盛岡市×健康経営支援

盛岡市では、事業所等の研修会に専門職を派遣し、運動・栄養・女性の健康・メンタルヘルスをテーマに出前講座を実施しています。

健康経営の推進に、ぜひご活用ください。

#パフォーマンス向上 #人手不足・離職対策 #事業所全体の魅力UP

#不調を減らせば、仕事が回る #人手不足の時代こそ、社員の健康が武器になる

【対象】

- ◆ 市内の事業所
- ◆ 市内事業所の  
合同研修会 等



## 講座メニュー(無料)

所要時間：60分程度（会場の手配・準備は、各事業所でお願いします。）



### 運動・体力 づくり講座

実践！

#### 正しいラジオ体操

たった10分でラクになる！

#### からだラクラク かんたん体操

はじめての

#### ピラティス



### 栄養講座

#### カラダ整う

#### 食生活ガイド



### 女性の健康講座

“未来の私”がよるこぶ ヘルスキア

知って守ろう

#### 「がん予防・女性 ホルモン」



### メンタルヘルス 講座

#### ストレスの

#### 上手な付き合い方

#### ゲートキーパー

～入門編～

#### 不眠 は心の

#### 赤信号

詳しい内容は、裏面をご覧ください。

▶ 申込：市ホームページ内の申込フォームからお申込みください。

※開催希望日の2か月前まで。お急ぎの場合は、ご相談ください。

労働安全衛生法において、事業者には従業員の健康管理が義務付けられています。

健康経営の推進、職場研修に、ぜひご活用ください

【問い合わせ】 盛岡市保健所 健康増進課 019-603-8306



↑申込フォーム

第3次もりおか健康21プラン



誰もが健康になれるまち  
～健康をもっと身近に楽しく～

【お願い】

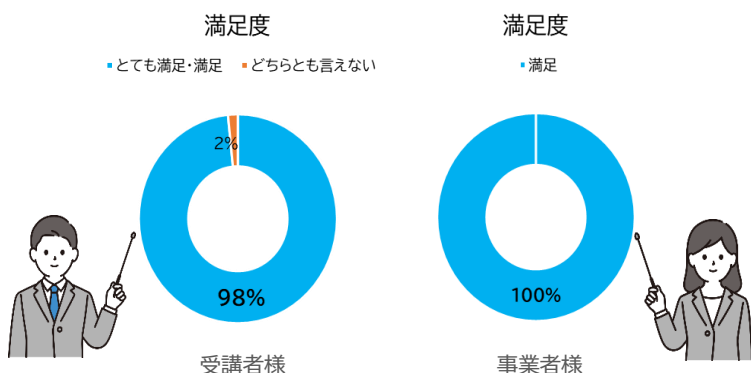
- 年度内のご利用回数は、1事業所1回でお願いします。  
(申込み多数の場合は、募集を締め切らせていただく場合があります。)
- 会場は盛岡市内に限らせていただきます。
- 講座終了後、アンケートにご協力をお願いします(受講時と受講後3～6か月)。



講座メニュー(無料)

講座名		内容
運動・体力づくり講座	実践！正しいラジオ体操	正しい動きで「グン」と効果が高まるラジオ体操。元気に働くための体力作りにオススメです。
	たった10分で体がラクになる 体ラクラク かんたん体操	ラクな動きで、みるみる体がラクになる。「コンディショニング(筋肉を整える運動)」で、仕事の合間にできるセルフケアを体験します。
	はじめてのピラティス	大人気ピラティスインストラクターを職場に招いて、体験しませんか？
栄養講座	カラダ整う食生活ガイド	食習慣を見直すきっかけづくりや、生活習慣病予防・改善のコツをご紹介します。 職場で抱える健康課題の解決を幅広くサポート!
女性の健康講座	未来の私によるこぶヘルスケア 知って守ろう 「がん予防・女性ホルモン」	ライフステージによる女性特有の体の変化と、がん検診、今日からできるセルフケアの方法をご紹介します。
メンタルヘルス講座	ストレスの上手な付き合い方	ストレスとこころの病気との関係やストレスとの上手な付き合い方(セルフケア)を学びます。
	ゲートキーパー～入門編～	悩んでいる人に気づき、声をかけ、支援につなげる「ゲートキーパー」の役割や、「傾聴」について学びます。
	不眠は心の赤信号	不眠とうつの関係や、ストレスへの対処法をご紹介します。

講座受講後アンケート(2025年度)



↑ 市公式ホームページ

講座の様子や感想、今日から使える健康お役立ち情報をご覧ください。