

健康教室のご案内

職場から健康づくりをしましょう



うちの会社も'健康経営優良法人'を取得したいなあ…

- ・社内コミュニケーションを活性化させたいなあ…
- ・気軽に講座を受けたいなあ…



従業員さまの健康管理・健康づくりは、会社にとって大切です。専門知識を有した、健康運動指導士・保健師が健康教室を開催します。

運動不足や、生活習慣の乱れから、生活習慣病を引き起こすことがあります。健康についてみんなで考えるきっかけを作りましょう！

運動

タイトル例「全身ストレッチで身も心もスッキリ」
「腰痛・肩こり予防でお仕事効率を上げよう」

内容：腰痛・肩こり予防、体幹トレーニング
ストレッチ、デスクワーク・テレワーク対策など



※日本人の座位時間は世界最長「7」時間！座りすぎが健康リスクを高めます。日常でできる運動習慣のポイントを知りましょう！

(※スポーツ庁HP)

生活習慣病予防

タイトル例「生活習慣病を予防しよう」
「今こそ取り組もう 禁煙・節酒」

内容：食生活（栄養）、睡眠、禁煙・節酒など

※病気の予防について学びましょう！



メンタルヘルス

タイトル例「職場でとりくむメンタルヘルス」
「アンガーマネジメントを知ろう」

内容：コミュニケーション術、ストレスマネジメント
アンガーマネジメント、セルフケアとラインケア など

※ストレスの対処法や、コミュニケーションを学びましょう



その他

タイトル例「健診結果を活用しよう」

内容：感染症予防、健診結果のみかた、お口の健康 など



【お申込み・お問合せ先】

医療法人社団 洛和会 洛和会京都健診センター

〒601-8441 京都市南区西九条南田町1

電話：075-593-7774 FAX：075-502-8716

Website：https://rhs.rakuwa.or.jp/kenshin/



オンライン
(zoom)
での講座も
できます！