

企業・事業所の健康づくりを応援します！

富山市は事業所や企業の健康づくりの取組を支援しています。

保健師や管理栄養士、歯科医師等が企業や事業所に出向き、健康講座やイベントへの健康ブースの出展等を行っています。

健康講座

費用：無料



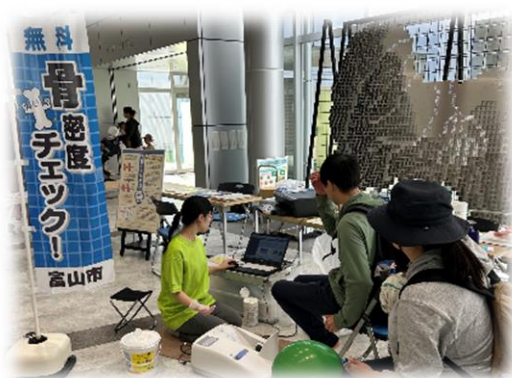
	講座名	内容
1	病気を遠ざける生活習慣で生涯現役	野菜摂取量の測定や体成分測定を通して、自分の体を知ること で、生活習慣の改善を働きかけます。
2	+10 (プラス・テン)で 元気な体づくり	今より10分多く体を動かすことで、生活習慣病のリスクを減ら すことができます。職場でできる簡単なストレッチや筋トレを 紹介します。
3	健口生活で笑顔力 アップ	歯・口腔の健康は全身の健康を保つために大切です。お口の健康 のチェックポイントやセルフケアについてお伝えします。
4	女性の健康づくり	女性の健康づくりについてお伝えします。骨密度測定を行い、女 性に多い骨粗しょう症対策へのきっかけ作りができます。
5	タバコをやめられ ない方のための COPD 講座	COPD（慢性閉塞性肺疾患）は主にタバコの煙が原因の肺の病気です。 COPD や禁煙についてお伝えします。
6	働く人のウェル ビーイング（価値あ る幸せ）支援	内面からの健康を目指し、ウェルビーイングや生活習慣の関 係についてお伝えします。簡単なチェックリストを用いて自分の状況 や強みを知り、働き方や生き方を見つめなおしてみましょう。
7	健診前にカラダ・ カワル+（プラス）	健診前の3回コースの講座です。野菜摂取量の測定や体成分測定 を行い、自分の身体を知ること、自分に適した生活習慣を学び、 身体の変化を目指します。

※7 健診前にカラダ・カワル+についてはただいま準備中です。しばらくお待ちください

企業主催イベントへの健康ブース出展

企業主催のイベントで、保健師や管理栄養士等による健康づくりの啓発を行います。デジタル機器で野菜摂取量・骨密度・体成分を測定し、自身の身体を見える化して生活習慣の行動変容を促します。

※イベントの趣旨・日程により対応できない場合があります。



測る・見える・
気づく

野菜摂取量測定
骨密度測定
体成分測定



変わる



富山へるしおプロジェクト

へるしお

心疾患や脳卒中などの循環器病を予防するため、減塩への取り組みを支援する「富山へるしおプロジェクト」を実施しています。

取組に賛同いただけるスーパー・飲食店等にはへるしおポスターを配布します。また保健師・管理栄養士が減塩に向けた取組の支援も実施します。

お申込みは
こちらから



健康講座

企業主催イベントへの健康ブース出展



富山へるしおプロジェクト

ポスター配布・減塩に向けた取組支援



【お問合せ】 富山市保健所地域健康課 電話:076-428-1153