



「出張健康講座」 を開催しませんか！

企業
向け

福井市健康管理センターでは、働く世代の方々が健康に関心を持ち、積極的に健康づくりに取り組むことを応援するため、企業等に対して生活習慣病予防の出張講座を行います。

■「出張健康講座」

講 座 内 容

健康に関する講話

- 保健師、管理栄養士、健康運動指導士などが講師としてお伺いします。
- 教室のテーマについては、**ちらし裏面**をご参照ください。
- 各社・団体の労働環境、社員様の健康状況に沿ったテーマ決定のご相談に対応します。

開 催 日 時

令和7年6月～令和8年2月末(日曜日、祝日、年末年始を除く)
30分～1時間程度(9時30分～19時30分の間)

対 象 者

福井市に在住または勤務する、おおむね18歳～64歳までの
10人以上で構成する企業等 ※10人未満の場合は要相談

会 場 の 準 備

福井市内(会場のご準備をお願いします)
※ 研修会場として見合わない場合は受理いたしかねます。

費 用

無料(各企業1回)

申 込 方 法

働く世代のための出張健康講座申請書」に必要事項を記入の上、
メール、FAX、郵送、持参のいずれかの方法でお申し込みください。

申 込 問 い 合 せ 先

〒910-0853 福井市城東4丁目14-30
福井市健康管理センター 成人保健係

☎ 28-1256 📠 28-3747

福井HP「働く世代のための出張健康講座」
はこちらからご覧ください -



～参加された方々からの声～

- ・日々の積み重ねが将来の健康につながるということ、改めて思った。
- ・健康づくりのために食生活など見直していこうと思った。
野菜ちよい足しなら実践できそう。
- ・仕事の合間の、すき間時間でできる運動講座が良かったので、続けてやってみたい。
リフレッシュにもなった。

過去の健康講座テーマ（参考）

運動の 意義と実技	ケガしにくい身体づくり。すき間時間を活かした運動ながら運動
	正しいラジオ体操について
	自宅で無理なく出来る運動
	体脂肪を減らすコツ、筋肉をつけるコツ、上手な栄養の取り方
	健康づくりのための運動、正しいウォーキング方法
	自分の身体を大切に！！リンパマッサージでセルフケア
栄養講義	生活習慣病予防～高血圧～
	生活習慣病を予防する食事のポイント
	ベジ・ファーストについて
	はじめよう！うま塩生活
口腔衛生	健康の入り口 ～健口生活をはじめましょう～
メンタルヘルス	ストレスと上手に付き合う秘訣、メンタルヘルス
生活習慣病に ついて	動脈硬化について(脂質異常症と併せて)
	生活習慣病予防～糖尿病、高血圧、ベジ・ファースト～
喫煙・禁煙	たばこと健康

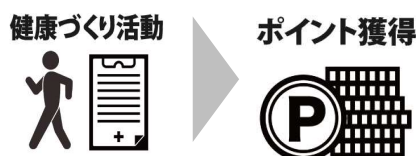
スマホ de 健康ポイント

スマホアプリを活用し、毎日の歩数や健診・検診受診、健康づくりの取り組みにより健康ポイントをためると、賞品の抽選に応募できます！

1 まずは、 アプリをインストール



2 健康づくりに取り組んで ポイントをGET



3 500ポイントためて 賞品に応募

賞品応募



対象は18歳以上の市民および市内に通勤通学している方です。
「働く世代のための出張健康講座」に参加される方々も、皆様がエントリー可能です。
ぜひ、ご参加ください。

皆様のご参加を
お待ちしております

