

NEW

～チャレンジ編～

職場で継続
健康力UP

効果を確認したい
事業所の方必見

「健康教室」

開催しませんか？

令和6年度、測定などで効果を確認しながら、従業員の方の継続した健康づくりの定着に繋げるためのチャレンジ編（2回コース）の健康教室を新たに行います。ぜひ、効果を確認しながら一緒にチャレンジしてみませんか？

【1回目】測定で身体が見える化し、気づきがあった上での効果的な健康教室

次の教室までの間
【2か月～3か月間程度】



市から支援しつつ、事業所や従業員の方が継続した健康づくりの取組の実施

【2回目】継続した健康づくりの効果をj確認するための測定やフォローアップ教室

チャレンジ編「健康教室」例

1回目

1【食事】

*生活習慣病予防（高血圧・糖尿病・肥満）のための野菜の上手な摂り方

1回目の
身体の見える化



気づき

6【測定】

*ベジチェック®
（推定野菜摂取量測定器）
*血圧測定



事業所



・社員への情報提供
・事業所独自の支援

従業員



継続した
健康づくり

市



・事業所を通じた
通知等での継続支援
・個人への継続支援

2か月～3か月
（どのくらいの間隔で
実施するかは要相談）

2回目

1【食事】

*より詳しい生活習慣病
予防（高血圧・糖尿病・
肥満）方法と野菜の摂り方

2回目の
身体の見える化



効果
確認

6【測定】

*ベジチェック®
（推定野菜摂取量測定器）
*血圧測定



回数 チャレンジ編は2回コースで1回の健康教室となります。

内容 メニューや時期について、まずはお気軽にご相談ください。

※ 対象・時間・費用・申込方法は、「体験編」と同様です。

【担当】 袋井市健康長寿課健康支援係
【TEL】 0538-84-7811
【Email】 chiikihoukatsu@city.fukuroi.shizuoka.jp