

## 健康経営のお手伝いをさせていただきます！

湯沢市では働き世代の皆さんの健康増進のために管理栄養士が会社にお伺いして講話を行っています。費用は無料です。令和5年度は2社で健康講話をおこないました。



### こんなことはありませんか？



最近お腹周りが気になってきたな…

血圧が高めの社員が多いなあ

健診の数値が毎年少しだけ高いんだよなあ

元気のない社員が多いな…  
食事がしっかりできていないことが原因かも…？

ご希望のテーマに合わせて講話します！

### メニュー

#### ・栄養のはなし(30~40分程度)

高血圧予防・改善  
生活習慣病予防・改善 など  
テーマはご相談ください  
昼休みなど短い時間での講話も可能です。

#### ・食事の相談

健診の結果をもとにした個別相談 など

#### ・その他

イベントなどでの健康料理の試食提供※  
フードモデルなど媒体の展示  
※新型コロナウイルスの感染状況によって実施できないこともあります



講話の様子  
高血圧予防と減塩について40分程度でお話しします。

### 健康経営をすると…

社員が健康になり医療費負担減・生産性が **up** ↗

組織が活性化し **仕事満足度 up** ↗

健康経営の実施で **企業イメージ up** ↗



## 生涯現役のために今から健康づくりを！

問い合わせ先:湯沢市健康対策課保健推進班 管理栄養士 ☎56-8020

希望日の2か月前までにご連絡ください。

事業等によりご希望の日時に添えない場合もございます。