

① 食育月間の取組

課・事務所・市町名	三田市共生社会部健康共生室健康増進課
取組の名称	健康応援セミナー（働き盛り世代向け健康教育）の実施
実施時期	6月21日（火）
取組内容	目的：働き盛り世代は、仕事・子育て・介護等、生活の中で担う役割が多く、自身の健康管理が行き届きにくい可能性が高いと考えられます。そのため、自身の健康管理に取り組むきっかけをつくることを目的に本講座を実施します。 対象：おおむね20歳～65歳の市内在住者及び市内在勤者 人数：9名 内容：栄養士による食育講座。バランスのよい食事のとり方、外食時のメニューの選び方、コンビニ等での中食の選び方、夜勤時、夕食が遅くなるときの食事の食べ方等を対象者に合わせてお伝えします。 特徴：働き盛り世代に特化した講座で、市内の企業からのお申込みが多いです。申込者の希望によってオンライン対応を可能としており、申し込みは電子申請も可能としています。今回の申込者は、在宅勤務者と出勤者双方に対しての講座であったため、対面とオンラインのハイブリッド形式で実施しました。

令和4年度
従業員の健康増進こそが最大の利益に！

健康応援セミナー

こんなことでお困りではありませんか？

- 生活リズムや食事が不規則な人が多い気がする
- 代謝の人の増えてきたなあ
- 残業時の食事のとり方が心配
- 健康対策はどうしたらいいのかな
- よく眠れていない人がいるって聞く...

専門職である保健師・栄養士が講師料無料で市内事業所、企業等へ伺い、生活習慣や食に関するお話を通して働き盛り世代の健康づくりを応援します。**10分間の昼休み等の短時間でも、ぜひご利用ください！**
また、オンラインでも受講可能です！ 《詳細は裏面をご確認ください》

【申込方法】
➢WEB・窓口・郵送・FAX・メールのいずれか
➢申込書は市ホームページよりダウンロードしてください。
(WEBの場合は不要です。)

【申込期限】開催希望日の約1か月前まで

【申込み・お問い合わせ】
〒669-1514 三田市川崎6-7-5
三田市総合福祉保健センター内 三田市健康増進課
TEL: 559-6155 FAX: 559-5705
E-mail: kenkou_u@city.sanda.lg.jp

申込みはこちら



健康課題に合わせたテーマをご用意しております

健康結果の見える化・活かし方
生活習慣病予防
がん予防
メンタルヘルス（睡眠）
アルコール
喫煙
など

保健師
管理栄養士
など

※テーマはご希望に合わせて組み合わせていただくことができます。
また、上記の内容以外でもご希望があればご相談ください。
※講話形式だけでなく、グループワークなども可能です。

【対象】市内の事業所、企業の在勤者
【講師】健康増進課 保健師・栄養士
【講座実施方法】●講師派遣料：無料
●講座会場：対面の場合は、会場の確保をお願いします。
オンラインによる受講も可能です。
●日時：平日9時～17時30分（ご希望のお時間）
講座時間については、ご相談ください。
【講座内容】健康課題に合わせた生活習慣や栄養等の講話を行いますので内容をご確認ください。

過去の講座はこんなことを実施しました！

新入社員研修
メンタルヘルスや食事についての講話を行いました。

社員向け研修
全従業員への研修や参加希望者のみの研修を行いました。

グループワーク
懇話会のメニューを使って普段の食事をチェック！
未成年の場合はファミレスのメニューで行いました。

健康を持ってきていただき、自分の健康のローラーなどを回していただく体験を行いました。