



健康経営 ～従業員のためにできること～ こうふ健康 セミナー

全4回
事前申込制
参加無料
—全4回内訳—
1回→企業担当者向け
3回→従業員向け

仕事、家庭に忙しく、自身の健康づくりについて、時間の確保が難しい働き盛り世代の皆様に向けて、健康で元気なうちから健康づくりを習慣化し、健康寿命の延伸につなげるため、参加者の皆様の課題に寄り添い、健康づくりをきめ細かくサポートいたします。

実施内容

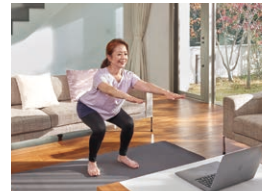
食生活を見直す「栄養セミナー(60分)」や運動習慣を見直す「健康体操(30分)」などを取り入れた『健康セミナー』を実施します。



運動習慣定着



食生活・生活習慣改善



オンライン運動サービス

健康セミナー

「リアル開催」の他に、ライブ配信を視聴する「オンライン」と録画済みの動画が視聴できる「アーカイブ版」の3種類から選択できます。



リアル開催



オンライン



アーカイブ版

※セミナー内容については裏面をご参照ください

身体測定会

あなたの身体を簡単見える化チェック!

①足腰筋力チェック(1月実施)

最新の測定アプリを用いて測定します。



②AGEs測定(12・2月実施)

最終糖化産物の測定。体の中の老廃物などの程度蓄積されているかチェックします。



※リアル開催の健康セミナー参加者のみ対象
セミナー開始1時間前からセミナー開始時まで実施

ランチタイムLIVEレッスン(オンライン)

運動の習慣化を目指して、参加者専用のオンラインLIVEレッスンをZoomにて配信

【配信スケジュール】※全日12:20～12:40にて開催

- ① 12月11日(水)
- ② 12月18日(水)
- ③ 1月 8日(水)
- ④ 1月15日(水)
- ⑤ 1月22日(水)
- ⑥ 1月29日(水)
- ⑦ 2月 5日(水)
- ⑧ 2月12日(水)



申込方法

企業・事業所単位で
甲府市HPからお申し込みください

甲府市 働き盛り世代の健康づくり支援

検索



受付開始
10月15日(火)
10:00~

セミナー内容

開催日	時間	テーマ	対象
① 11月6日(水) 14:00~15:30	40分	セミナー：健康経営を考える ・従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践し、活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらしましょう。	人事・総務等の 担当者
	20分	・各回個別テーマを設定。参加者の皆様の課題にお応えします。	
	30分	運動：ストレッチを中心としたエクササイズ(全身)	
② 12月4日(水) 19:00~20:30	40分	セミナー：外食シーズンを乗り切る ~余分なエネルギーを消費しよう~ ・飲食(お酒)の注意すべきポイントをお伝えします。	従業員
	20分	・各回個別テーマを設定。参加者の皆様の課題にお応えします。	
	30分	運動：職場でもできる簡単エクササイズ	
③ 1月20日(月) 19:00~20:30	40分	セミナー：正月太り解消 ~基礎代謝の向上~ ・新年「何かを始めませんか」モチベーションの向上 ・全体食事摂取量と栄養素の見直し	従業員
	20分	・各回個別テーマを設定。参加者の皆様の課題にお応えします。	
	30分	運動：基礎代謝の向上を目指して(下半身)	
④ 2月17日(月) 19:00~20:30	40分	セミナー：寒さに負けない身体づくり ~感染症予防~ ・筋肉をしっかりと動かし、基礎代謝量を上げることが大切 ・身体を温める食事例をご提案	従業員
	20分	・各回個別テーマを設定。参加者の皆様の課題にお応えします。	
	30分	運動：体温維持に必要な筋力向上エクササイズ(全身)	

開催日時

- 11月 6日(水) 14:00~15:30 (南部市民センター 大ホール)
- 12月 4日(水) 19:00~20:30 (リッチダイヤモンド総合市民会館 3F 大会議室)
- 1月20日(月) 19:00~20:30 (リッチダイヤモンド総合市民会館 3F 大会議室)
- 2月17日(月) 19:00~20:30 (リッチダイヤモンド総合市民会館 3F 大会議室)

※②~④のセミナー開始1時間前より身体測定会を開催します。

開催場所

- 南部市民センター
甲府市下今井町15
※駐車場98台



- 2~4
リッチダイヤモンド
総合市民会館
甲府市青沼3-5-44
※駐車場 300台



問い合わせ窓口

甲府市相生二丁目17番1号 甲府市 保健衛生部 健康政策課 健康生きがい係
 メール kenkouss@city.kofu.lg.jp TEL 055-237-2586 FAX 055-227-5294