

# 職場の健康づくりをお手伝いします!

～沖縄県社会保険協会では、  
職場で働く皆さまの健康管理・保持・増進など、  
健康づくりの支援事業を行っています～

## ◇健康づくり講師の派遣◇

保健・栄養・運動など、それぞれの専門スタッフが、あなたの職場に伺います。  
職場内で健康づくりをお考えの方、この機会に是非ご利用ください!

### 【講演内容：例】

**保健師**

- ・生活習慣病の予防講習
- ・健康相談  
(血圧・体脂肪等測定)

**管理栄養士**

- ・食事と健康
- ・ヘルシー献立の立て方  
(食事ダイエット法)

**健康運動指導士**

- ・健康体操  
(腰痛・肩こり予防)
- ・すぐ出来るストレッチ

**その他専門家**

- ・セクハラ、パワハラ
- ・メンタルヘルス
- ・ソーシャルワーク

- ★内容はご要望に応じて対応させていただきます。お気軽にご相談ください。
- ★講師の確保・調整のため、**一ヶ月前まで**にお申し込みください。
- ★受講者は、20名様以上で願います。

〈実施対象⇒当協会会員事務所〉

健康づくりを  
職場でも  
はじめてみよう!

## 健康づくりに関する費用は**無料**です!!

## ◇健康づくり DVD の無料貸出◇

沖縄県社会保険協会では、職場にの皆様の健康づくりの啓発に使用されるよう、  
健康づくりに関する DVD を無料で貸出しております。

### DVD 内容の一例

- ・ウォーキング、ジョギング
- ・睡眠と健康
- ・メンタルヘルス、ストレス
- ・生活習慣の見直し 等々

- ★上映時間：約30分程度
- ★借用時間：1週間程度  
(詳細はHPをご参照ください)