

「健康」づくり始めませんか？

- ・新入社員や毎年の社内研修で内容に困っている…
- ・健康診断で要検査、メタボ該当者が多くどうにかしたい
- ・生産性向上のためにヘルスリテラシーを強化したい
- ・高齢化に合わせた健康づくりを考えたい



**生活習慣病の予防や健康づくりの取り組みを
専門職(保健師・管理栄養士・運動指導員)がサポートします**

健康づくり 支援プラン

＼個人向け／
(有料)

個々の健康づくりの目的や目標に合わせ、
健康的な身体づくりや生活習慣を見直して
定着のためのサポートを行います

【内容例】(2～3時間)

- ・身体計測、体成分分析(体重、体脂肪量、筋肉量など)
- ・生活状況や食生活の確認
- ・健康づくりプラン、運動プログラムの作成

ヘルスアップ セミナー

＼団体向け／
(有料)

健康診断だけでは見えない生活習慣について
「見て・聞いて・体験して」生活習慣病の予防や
健康づくりに取り組みます

【内容例】(1日)

- ・身体計測、体成分分析(体重、体脂肪量、筋肉量など)
- ・健康講話、生活習慣の振り返り
- ・運動体験(有酸素運動や筋力トレーニング)

仙台市内に所在地のある企業や団体が対象となります。内容や費用に関する詳細や相談については直接お問合せ下さい。

出前講座

＼団体向け／
(無料)

**健康づくりや生活習慣病予防をテーマに
専門職が現地に出向いて講話や運動を行います！**

勉強会や研修会の講師をお探しの方にもおススメ

※対象：仙台市内に所在地のある概ね15名以上の企業や団体



各事業の詳細は

仙台市健康増進センター



で検索！

無料

出前講座ラインナップ

① 健診結果の見方と生活習慣病予防

病気の早期発見につながる健康診断。
結果の見方と、影響する生活習慣
と改善方法をお伝えします。ー 講話のみ ー

② 健康づくりと睡眠の関わり

こころの健康づくりに必要な生活習慣の
整え方や、睡眠と健康についての基本的な
知識をお伝えします。ー 講話のみ ー

③ 今日から始めるメタボ予防！

今日から取り組める
メタボ予防と改善の基本を
お伝えします！
ー 食生活編 or 運動編 ー

④ 改めて知る！生活習慣病予防

生活習慣病の予防と改善のため
の基礎を分かりやすく
説明します。
ー 食生活編 or 運動編 ー

⑤ 健康づくりの運動体験

腰痛や運動不足を感じる…
職場や自宅で出来る運動を
お伝えします。
ー 運動実技メイン ー

＼ それぞれ1時間程度の内容となります ＼

お申込みの流れ

申込必要事項をご記入の上、
FAX、メール、電話にて申込
(希望日の概ね3カ月前より受付可)



センター職員より
申込内容確認の
ご連絡をします

※申込から1週間経っても連絡がない場合はお手数ですがお電話ください
※業務の都合により希望日時に添えない、またやむを得ずお断りする場合があります
※会場は申込者様にてご用意ください(費用は申込団体にて負担となります)

申込必要事項

団体名 企業名		電話番号	
住所		担当者氏名	
第1希望	年 月 日() : ~ :	ご希望テーマ 番 ☐ 食生活編 ☐ 運動編 ③④は食生活編、運動編どちら かお選びください	
第2希望	年 月 日() : ~ :		
第3希望	年 月 日() : ~ :		

お問い合わせ

仙台市健康増進センター

住 所：仙台市泉区泉中央2-24-1

休館日：月曜日(祝・休日の場合はその直後の平日)

電 話：022-374-6661

F A X：022-374-6664

メール：shpc-oubo@road.ocn.ne.jp