

職場で健康講座

皆様の職場に専門職が出張し、健康講座を行います。



無料で

- ◆対 象 宇都宮市内の事業所（複数事業所等を集めた研修会での申込みも可）
- ◆実 施 日 令和7年6月～令和8年3月までの希望する日
※日程を調整のうえ決定します。
- ◆申込期間 令和7年5月～令和8年2月末日まで
- ◆申込方法 講座一覧（裏面）の中から希望する講座を選択し、申込書に必要事項を記入の上、開催希望日の1か月前までに直接又はメール、ファックス等で講座担当課へお申込みください。

健康講座申込書はこちらからダウンロードできます。⇒



- ◆注意事項
 - ・ 申込書の提出をもって受付といたしますので、テーマや希望日等を決定した上で、必ず申込書をご提出ください。
お申込み後、担当者より連絡し、打合せをさせていただきます。
 - ・ 申込み多数の場合は、これまでに本講座を受講したことがない事業所を優先とさせていただきます。
 - ・ 講座受講後に、受講した感想などをお聞かせいただきますので、予めご了承ください。

【講座全体の問合せ先】

宇都宮市保健所 健康増進課 〒321-0974 宇都宮市竹林町972番地

TEL 626-1126 FAX 627-9244

E-mail u19070500@city.utsunomiya.tochigi.jp

※ 各講座の内容確認やお申込みは、講座一覧の担当課へお願いします。
オンラインでの実施も可能です。詳細は担当課へお問い合わせ下さい。

令和 7 年度 職場で健康講座 講座一覧

講座 番号	種類	テーマ・内容	講座担当課 【問合せ・申込み】
1	食生活 新入社員 向け	テーマ 未来をつくる食のチカラ！デキる新社会人へ 〈時 間〉 30～60分 新社会人が陥りやすい食生活の落とし穴や、忙しくても出来る健康的な食生活のポイントを紹介 ▶▶ 管理栄養士が、外食・飲み会続きで体調を崩さないためのポイント、夜遅くなったときの食事選び、簡単にとれる朝ごはんなど実践しやすい内容をお伝えします。	
2	食生活 全社員 向け	テーマ 食べ方ひとつで未来が変わる！毎日の食事のできること 〈時 間〉 30～60分 今すぐ取り組んでほしい「減塩・野菜増し」を中心に、栄養バランス、生活習慣病予防のポイントなどを説明 ▶▶ 管理栄養士が年代に応じた健康づくりのための食事のポイントなど希望に応じた内容でお話しします。	健康増進課 Tel 626-1126 Fax 627-9244
3	食生活 女性社員 のこと	テーマ キレイも元気も食事から！女性のための食事術 〈時 間〉 30～60分 ライフステージや生活習慣に大きく影響される女性特有の健康課題について、食事や栄養の面から説明 ▶▶ 管理栄養士が女性に不足しがちな栄養素、女性ホルモンと生活習慣病の関係、骨粗しょう症のリスクとカルシウム摂取などについてお話しします。	
4	歯科 (先着10社)	テーマ よくかんで おいしく食べて健康に 〈時 間〉 30～60分 むし歯や歯周病を予防し、よく噛める健康な歯を保つことについての講話と、正しい歯みがきの仕方を紹介 ▶▶ 歯科衛生士が歯周病予防などのポイントや、正しい歯の磨き方を紹介します。	
5	運動	テーマ みんなで実践！お手軽運動 〈時 間〉 60程度 ※安全確保のため対面型の実施のみです 職場で手軽に取り組めるストレッチやラジオ体操などの有酸素運動の紹介と体験 ▶▶ 健康運動指導士と一緒に、実際に体を動かしながら、運動の効果をわかりやすくお伝えします。	保健センター Tel 627-6666 Fax 643-1679 
6	メンタル ヘルス	テーマ 働く人のメンタルヘルス 〈時 間〉 30～60分 ストレスによって生じる、こころのSOSのサインや、ストレスと上手に付き合うための対処法、リラクゼーション法を紹介 ▶▶ 保健師が、自身や大切な人のこころの健康をよりよいものにするためのポイントについて紹介します。	保健予防課 Tel 626-1116 Fax 626-1133 

「職場で健康講座」申込書

令和 年 月 日

事業所の基本情報	事業所名				全従業員数	人
	所在地		〒			
	業種 ※該当項目に○印		1. 建設業 2. 製造業 3. 電気・ガス・水道 4. 情報通信業 5. 運輸・郵便業 6. 卸売・小売業 7. 金融業・保険業 8. 不動産業・物品賃貸業 9. 学術研究・専門技術サービス業 10. 宿泊業・飲食サービス業 11. 生活関連サービス業・娯楽業 12. 教育・学習支援業 13. 医療・福祉 14. 複合サービス業 15. その他 ()			
	勤務形態		日勤 ・ 夜勤 ・ その他 ()			
	医療保険		健康保険組合・全国健康保険協会（協会けんぽ）・その他 ()			
	産業保健スタッフ		産業医 ・ 保健師 ・ 看護師 ・ その他 () ・ なし			
	講座に関する情報	連絡先	担当者	所属 職名		氏 名
電話番号					FAX 番号	
E-mail						
希望講座 (講座番号・種類)				講座 形式	対面式 ・ オンライン	
参加予定人数		人 (内訳：男性 人 , 女性 人)				
実施会場 ※会場は、貴団体で ご用意ください。		会 場				
		住 所				
希望日時		第1希望	令和 年 月 日 () 午前・午後 時 分～ 時 分			
	第2希望	令和 年 月 日 () 午前・午後 時 分～ 時 分				

※ 必要事項をご記入の上、講座を実施する希望日の1カ月前までに、メール・FAX等で、講座担当課へお申込みください。

【申込先】

◇宇都宮市保健所 健康増進課【講座番号1～3食生活, 4歯科】

TEL: 6 2 6 - 1 1 2 6 FAX: 6 2 7 - 9 2 4 4 E-mail: u19070500@city.utsunomiya.tochigi.jp

◇宇都宮市保健センター【講座番号5 運動】

TEL: 6 2 7 - 6 6 6 6 FAX: 6 4 3 - 1 6 7 9 E-mail: u19070550@city.utsunomiya.tochigi.jp

◇宇都宮市保健所 保健予防課【講座番号6 メンタルヘルス】

TEL: 6 2 6 - 1 1 1 6 FAX: 6 2 6 - 1 1 3 3 E-mail: u19070300@city.utsunomiya.tochigi.jp

「健康うつのみやプラン」を策定しました

本市では、『誰もが生涯にわたり健康で幸せに生活できるまちの実現』を目指して、市民の健康づくりの指針である「健康うつのみやプラン（宇都宮市第3次健康増進計画・第3次歯科口腔保健基本計画）」を策定しました。



● うつのみや健康ポイント

市内在住の18歳以上の方が、「歩く」「自転車に乗る」といった運動や健診の受診などの健康づくりに取り組むとポイントが貯まり、貯まったポイントに応じてサービスや特典が受けられます。



うつのみや健康ポイント
ホームページ

● 職場における健康づくり応援サイト

従業員の健康づくりは、従業員のモチベーションのアップや生産性の向上など組織の活性化につながり、業績向上や企業価値向上の効果が期待できます！
「職場における健康づくり応援サイト」では、積極的に健康づくりに取り組む事業所の事例や健康づくりの具体的な方法など、企業の事業主や健康管理担当者が職場の健康づくりに活用できる情報を掲載していますので、ぜひご活用ください。



職場における
健康づくり応援サイト

● YouTube チャンネル「健康つつみやきちゃんねる」

宇都宮市保健所健康増進課公式 YouTube チャンネル「健康つつみやきちゃんねる」で健康に関する様々な動画を配信しています。
ぜひご覧ください。



YouTube
健康つつみやきちゃんねる

～ 健康づくりに役立つ！啓発物品を無料で貸し出しています ～

事業所内で、健康パネルやフードモデル等の展示や健康メモの配布などの健康づくりに取り組むことで、「食生活」「運動習慣」等に関して、従業員の行動や意識に好ましい変化が生じるといった「健康増進」につながる変化が期待できます。

宇都宮市では、健康パネルやフードモデルなどを無料で貸し出していますので、ぜひ事業所内での健康づくりにご活用ください。詳細はホームページをご覧ください。

貸し出しの例



▲体脂肪計1kg モデル



▲野菜350g のフードモデル



▲健康パネル

