

平成29年10月24日

健康福祉部健康推進課
課長 相川
tel 076-225-1435 (内線4130)

企業の従業員の方を対象に、健康づくりセミナーを開催します！！

県では、働く世代の健康づくりを支援する取り組みとして、昨年度より「働く世代の健康づくり支援事業」を実施しております。

その事業の一環として企業の従業員の健康管理担当者を対象に、食と運動に関する健康づくりセミナーを開催します。

<日 時>

平成29年10月26日(木) 9時30分～12時30分

<会 場>

石川県地場産業振興センター 第4研修室 (金沢市鞍月2丁目1番地)

<参集企業>

働く世代の健康づくり支援事業取組企業

いしかわ健康づくり応援企業

25名参加予定

<内 容>

1. 平成28年度 働く世代の健康づくり支援事業 取り組み企業の事例紹介

- ・健康づくりの取り組み内容、工夫点の紹介 等

2. 運動についての講座

- ・運動を習慣化するためのポイント
- ・日常生活で取り入れられる、無理なく続けられる簡単エクササイズ

3. 食事についての講座

- ・生活習慣病予防のために気を付けること
- ・企業における食を通じた健康管理
- ・エネルギー、塩分控えめ、野菜たっぷりの「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」の試食