

報道機関に依頼する事項に○をつけてください

①実施する事業の紹介

②催事等の参加者募集

③催事等の当日取材

報道取材情報（沼津市）

令和元年8月30日（金）発表

名称等	『働きマン・働きウーマンの健活講座』を開催します！		
実施日時	金曜コース：令和元年10月18日（金）・25日（金）	19時30分～	
	水曜コース：令和元年10月23日（水）・30日（水）	19時30分～	
場所	沼津市保健センター（〒410-0881 沼津市八幡町97）		
担当	市民福祉部健康づくり課		
	直通 055-951-3480	内線 5352	

1 概要

20～50歳代の働き盛りの男女を対象に、健活（健康づくり活動）として、運動や食事を中心とした体験講座を開催します。

2 目的

健康増進法に基づき、生活習慣病予防に対する一次予防として、市民が自らの生活習慣を見直し、その改善に向けた自発的な健康づくりを行えるよう、健康意識の向上を図ります。また、事業所経営者の健康経営における健康づくり推進を図ります。

3 内容

日時：【金曜コース】令和元年10月18日（金）・25日（金）

【水曜コース】令和元年10月23日（水）・30日（水）

19時30分～21時00分（19時00分受付開始）

場所：沼津市保健センター 対象：市内在住・在勤の20～59歳の男女

参加料：600円

申込期限：10月4日（金）

定員：各コース20人（申込多数の場合は抽選）

内容：

1回目	・体組成測定 ・ストレスチェック ・健康セミナー ・運動体験（脂肪燃焼エクササイズ等）
2回目	・運動体験（ストレッチ、筋トレ等）、ながら運動の紹介 ・栄養士のつくる「こだわりのバランス食」（食事） ・栄養セミナー

※運動体験は2回あります。夕食は各コースとも2回目のみ（10/25、10/30）です。

4 影響・効果

国が推進する『健康なまち・職場づくり宣言2020』及び県が推奨する『ふじのくに健康づくり推進事業所』における健康経営を視点とした事業所の健康づくり推進を目的として、事業所（経営者）向けには別途健康経営セミナーを開催し、その第二段階として従業員向けの本講座を開催します。働き盛り世代の生活習慣病対策として、事業所からの健康づくりの普及を目指します。