

職場の健康づくりをお手伝い！

平成19年3月発行

防府地区地域職域連携ネットワーク会議

(事務局:山口県防府健康福祉センター)

みんなが健康 みんなが幸せ

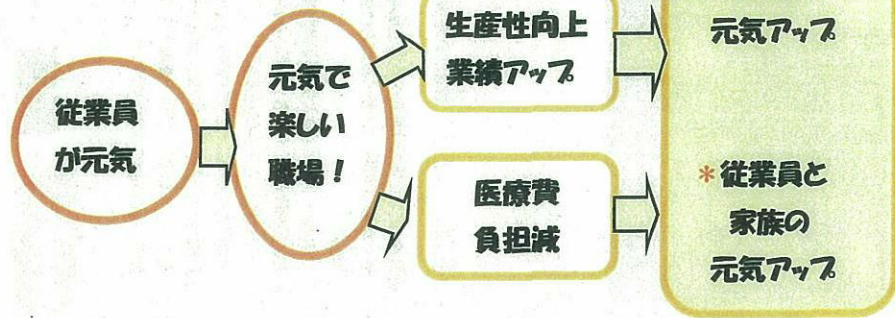
ニュース



No.2

■こんなに得する 健康づくり！

職場でも 家庭でも
大黒柱の“働き盛り世代”
この世代は生活習慣病
(がん、心臓病、脳卒中など)
の原因となる習慣を作る
時期でもあるのです！



■参加しませんか？ あなたの事業所も。

♪♪♪ 今年も 楽しく開催！ ♪♪♪

■無料健康チェック



平成18年10月24日(火)防府商工会議所会員企業を対象として職場で働く人の生活習慣病予防を目的に「第2回無料健康チェック」を開催しました。第1回を上回る人気で参加者100名！ 内臓脂肪測定、血管年齢検査、骨量検査、筋肉量測定、また煙草を吸う方にはスモーカーライザーによる呼気の一酸化炭素濃度の測定をしました。医師、保健師、栄養士の健康相談も受けられ、会場は大いににぎわいました。

健康な体があつてこそ、しっかり働けるというもの。
まず自分の健康状態を知り、早めの対策をとりましょう。

■メタボリックシンドローム予防研修会

平成19年1月24日(火)防府商工会議所の会員事業所を中心に、今話題のメタボリックシンドロームの話や手軽な運動、栄養クイズなど、明日からできる予防方法を楽しく学習しました。

