

報道機関各位

令和6年(2024年)1月25日

News Release

保健福祉部健康増進課長

函館市主催

「健康経営®のヒント」～職場でできる運動メニューを広めよう～

生活習慣病予防のために、若い頃からの生活習慣が重要ですが、実際には、働く世代は1日の大半を職場で過ごしており、生活における仕事の時間が多くを占めています。このことから、職場における健康づくりの環境（体制）が大きく影響してくると予想されるため、事業所へ『健康経営』を推進していくことが有効と考えられます。

本市では、現在20企業が『健康経営優良法人2023』に認定されているものの、「言葉は聞いたことがあるが、内容まで分からない」、「具体的に何をしたらよいか分からない」などの声が多く聞かれます。さらなる健康経営の推進に向けての第一歩として、事業所等で仕事をしながら、手軽にできる運動メニューの提案・実践促進を目的にセミナーを開催いたします。

取材・報道方よろしくお願ひいたします。

記

- 1 日 時 令和6年3月2日（土）10：00～11：30
- 2 会 場 函館市総合保健センター2階 健康教育室
（函館市五稜郭町23-1）
- 3 内 容 1, 健康経営の意義・健康経営の実践に活用できる事業紹介
2, 職種別に効果的な運動メニューの紹介・実践
講師：株式会社ルネサンス
スポーツクラブ ルネサンス函館24
支配人 横山 聡 氏, フィットネスチーフ 滝下 春耶 氏
- 4 ホームページ https://hako-kenko.com/2024/01/22/kenkokeiei_seminar240302/

※『健康経営®』は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

【 健康増進課 菅原 電話32-1515 】

「健康経営®のヒント」

～職場でできる運動メニューを広めよう～

健康経営®は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

令和6年(2024)

<予約制>定員 30名

3/2(土) AM10:00～AM11:30
(受付開始 AM 9:30)

函館市総合保健センター2階 (五稜郭町23-1)

※ 当日は動きやすい服装でお越しください。
必要に応じて飲料水等お持ちください。



① 健康経営の意義・健康経営の実践に活用できる事業紹介

② 職種別に効果的な運動メニューの紹介・実践(70分程度)

【株式会社ルネサンス】 支配人 横山 聡 氏
フィットネスチーフ 滝下 春耶 氏

●効果的なウォーキング
→自身の歩幅チェックとその改善を目指します

※スマートフォン等の計算機器をご持参ください!

●機能改善ストレッチ
→主にデスクワークや立ち仕事による肩こり、
腰痛緩和を目指します

【対象者】

- ◆ 企業経営者
- ◆ 管理職
- ◆ 人事・労務担当者
- ◆ 職場での健康づくりに興味のある方

▲ 参加特典 ▲

はこだて健幸アプリ 
～Hakobit～150ポイント付与

お申し込み

右記 QR コードから申込フォームへお願いします

https://docs.google.com/forms/d/1OhCueGh1Ohm0Mh_YmNC9ceW9Rotz8b6iMvhzamYM_-o/edit

申込みはこちら



事前
予約

お問い合わせ

セミナーに関して、ご質問等ございましたら下記までご連絡ください
函館市保健福祉部健康増進課
(函館市五稜郭町32-1 総合保健センター3F)
TEL:0138-32-1515