

	<b>練馬区 働く世代応援プロジェクト 第1弾</b> <b>職場まるごと健康に！オーダーメイド健康講座を出前します。</b> <b>「出張健康づくりセミナー」を開催中！</b>
対 象	区内事業所、産業団体など
日時・会場	各団体の希望する日時・場所
<p>区は、区内事業所等の従業員の健康づくりを応援する「出張健康づくりセミナー」を開催している。</p> <p>働く世代応援プロジェクトの一環で、事業所から相談を受けた、区の保健師や栄養士などの専門職が、事業所に直接伺い、メタボ対策やメンタルヘルスなどの具体的な講座を行うというもの。</p> <p>今月 12 日には、区内で重度心身障害者向け介護事業を行っている特定非営利法人ライフエイドで、「生活習慣病と食生活」をテーマに講座を開催。同法人から、「24 時間介護に従事するヘルパーは、生活が不規則になりがち。職員の健康管理に役立つ講座をしてほしい。」と相談を受けたことから、講座では、一人ひとりが 1 日の生活リズムや運動習慣を把握するための記録表を作成し、栄養士が同テーマの講演を行った。</p> <p>講座に参加した同法人の従業員は、「食事や生活パターンを書き出し、生活の振り返りができてよかった」「改めて自分は運動不足！」「改善アドバイスをそれぞれの生活に沿ってもらえた」と感想を語っている。</p> <p>NPO 法人、民間企業、幼稚園など様々な業種の団体から相談を受けており、5 月は 2 か所で開催し、6 月以降は 4 か所で開催予定である。</p> <p>なお、区では、プロジェクトの第二弾として、今年 11 月に、働く世代に向けたスマートフォン向け健康管理アプリの提供を予定している。</p>	



▲講座を受講する特定非営利法人ライフエイドの職員の皆さん

#### 【「出張健康づくりセミナー」の概要】

内 容：健康診断結果の見方や生活習慣病予防、メンタルヘルス、栄養、歯科衛生の分野から、内容は事業者の相談に応じて決定

対 象：①50 名未満の事業所の事業主、従業員（区内在住・在勤の方）とその家族  
②産業団体、事業所別組合など

所要時間：30～60 分程度。※講座の時間は応相談。

費 用：無料

申 込：希望日時の 1 か月前までに、申込用紙に必要事項を記載の上、担当へメールか FAX にて申込

応募期間：通年

#### 【参考】働く世代応援プロジェクトとは

働く世代の健康づくりに向け展開をしているプロジェクト。①出張健康づくりセミナー等健康講座、②練馬健康管理アプリ（区オリジナルの健康づくりを応援するアプリ。平成 29 年 11 月運用開始予定）の 2 本柱で推進する。