

事業所における『食』から始める健康管理

従業員の皆様が元気に、そして健康に働けるためのサポートを行っています。

食生活の改善は健康に直結する取り組みです。職場環境を振り返り、職場における食環境を整えていきましょう。

- 帰宅が遅く、食事時間が不規則



- コンビニや外食が多く、野菜が少ない



- 甘い飲み物ばかりの自動販売機

どんな飲み物が売られていますか？



- 食堂や仕出し弁当の栄養バランス

揚げ物ばかりではないですか？
野菜は十分とれていますか？



- 職場や現場にお菓子やカップ麺等の常備



栄養講話

新入社員や単身赴任・一人暮らし、現場における講話など、対象に合わせたテーマで講話を行います。

何をどのように食べたらよいか、食事に関心を持ち、選んで食べる力をつけることで健康的な食習慣を身につけます。



食習慣を見直す気づきやきっかけづくり 食事に関する相談

健康診断の結果に基づく相談をはじめ今日からできる食生活改善のサポートを行います。

ご家族の相談もどうぞ



体験型の栄養指導

簡単な調理実習や試食の体験により、食事への関心を高め、健康的な食習慣を身につけます。クイズやグループワークをしながら楽しく学べるので、職場全体での食生活への関心も高まり、コミュニケーションも活性化されます。

(計量体験)

- * 1食に必要なご飯や野菜の量はどれくらい？
- * 食品に含まれる塩分や糖分量はどれくらい？

(調理体験)

- * 電子レンジを使った簡単料理
- * 包丁を使わない簡単料理

(グループワーク)

- * 居酒屋セミナー（お酒やおつまみの選び方）
 - * ランチセミナー（コンビニや外食の選び方）
- 等

職場の状況に応じたサポート

健康づくりを「食」を通じてサポートします。

- 自動販売機や仕出し弁当等の内容の見直し
- 卓上メモやポスター等の栄養情報の提供
- 事業所分析資料に応じた食生活改善サポート
- 社員食堂、社員寮等の食事環境づくりの支援
- 食生活改善デーの普及啓発

どけんぽヘルシースタジオ

(厚生中央病院別館 4階)

調理もできる多目的施設において、「生活習慣病予防」や「女性のための食生活」などテーマに合わせた調理実習や栄養講話で楽しく学ぶことができます。

事業所のご要望に応じアレンジも可能です。

東京健康支援室までご相談ください