

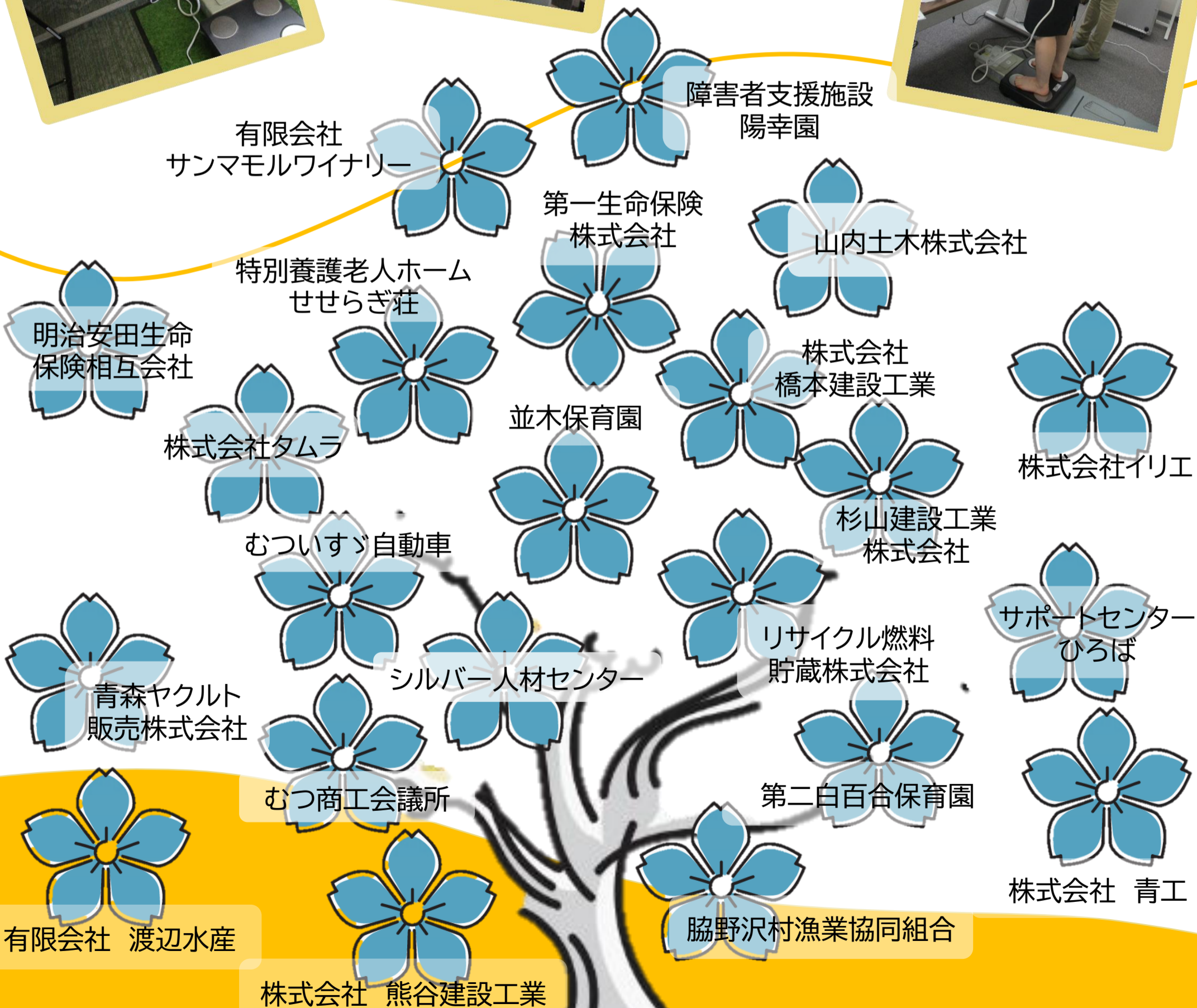
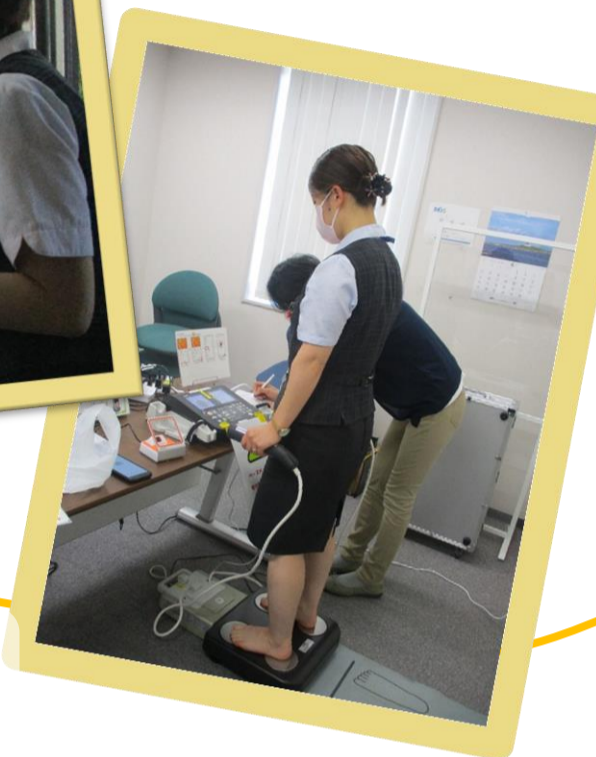
令和5年度  
4月～7月



# すこやかサポート事業所 健やか隊員 活動報告

むつ市健康づくり推進課

すこやかサポート事業所や健やか隊員がいる事業所で健幸アップ事業所測定会を実施しました。今年度からすこやかサポート事業所に所属している方であれば、市外の方でも登録できるようになり、さらに職場の健康づくりをサポートしていきます！



## 〔食〕



千花おねえさん  
(むつ市管理栄養士)

株式会社熊谷建設工業で「食品ロス」について講話しました。食材のムダをなくし、地球とお財布と身体にやさしい生活を一緒に心がけましょう！



## 〔運動〕

杉山建設工業株式会社、株式会社橋本建設工業で運動教室をしました。肥満予防・転倒予防のためには、筋肉を増やす・保つことが大切です！



# 安全 × 健康

安全衛生大会で健康教育を実施しました！



## 〔歯〕

杉山建設工業株式会社で「歯周病とたばこ」について講話しました。

《歯を失わないために》

- ・定期的に歯科検診を受けましょう。
- ・半日の禁煙からチャレンジしてみましょう。



2023/07

## 〔こころ〕

野村建設株式会社で「睡眠とストレス」について講話しました。睡眠とこころの健康はつながっています。

知っているようで知らない睡眠の話みなさんも聞いてみませんか？



# 働く人を健康に



【問い合わせ】  
むつ市 健康づくり推進課  
TEL : 0175-22-1111  
(内線2572)