

親子わんだーランド
生き・活き・子育て！

関かしわざき男女共同参画推進
 市民会議（人権啓発・男女共
 同参画室内）
 TEL20-7605 FAX22-5904

夏休みのひととき、涼しい室内
 でのんびりと過ごしませんか。
 授乳室やおむつ交換所もあり、
 小さなお子さん連れでも安心で
 す。子育て支援情報コーナーも
 あります。

- ▶とき…7月31日(日)
 10:00～13:00
- ▶ところ…市民プラザ



- ▶内容
- 射的・星占い・お菓子釣り・ペッ
 トボトルボーリングなど
 - 紙芝居作り
 - 折り紙あそび
 - ロープ♥クラフト
 - おもちゃ病院
 - 親子で楽しくむし歯予防！！
 - ハンドマッサージ
 - 絵本読み聞かせ、紙芝居
 - アニメ上映会（随時）
 - 大判かるた取り大会（正午～
 13:00）



健康

骨粗しょう症検診

- ▶内容…腕のレントゲン撮影
 - ▶とき…9月6日(火) 9:30～
 11:30、13:00～15:00
 - ▶ところ…健康管理センター
 - ▶対象…40～80歳(昭和17(1942)
 年4月2日～昭和58(1983)年4
 月1日生まれ)の女性
 ※妊娠中、妊娠の可能性のある方
 は受診できません。
 - ▶定員…160人(先着)
 - ▶受診料…1,200円
 - ▶申し込み…8月16日(火)までに、
 電話で健康推進課へ。
- 関健康推進課
 TEL 20-4211 FAX 22-1077

企業・事業所で取り組む健康づくり①

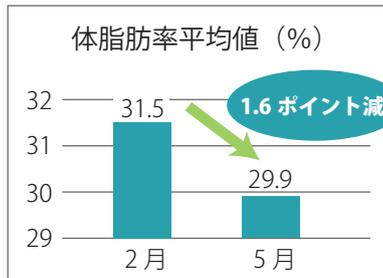
内臓脂肪減少コースにチャレンジ！「(株)小林文英堂」

詳細は
 こちら▶



企業や事業所の健康づくりを応援する「からだスッキリ講座」で、内臓脂肪の減少を目指して取り組んだ企業(株)小林文英堂を紹介します。

- ▶方法…全社員(7人)を対象に食事・運動講話・体組成測定・個別面談などを行い、個人で目標を設定し、達成に向けて取り組みました。
- ▶期間…2～5月の約3カ月間
- ▶結果…**全員の体脂肪率が減少**



「健康づくりを見直す良いきっかけになった」「皆でやるのが良い」との声が聞かれました。

Aさん(40代・男性)の事例



無理なく9.4kg減!

体重	体脂肪率
106.4 kg	33.6%
↓	↓
97 kg	31%

開始前 食欲のコントロールができずにいた。夜遅くにコンビニ弁当を食べることも多かった。

3カ月間の取り組み

スマホアプリで体重管理を始めたから体重の減少が励みになった。昼食や夕食を野菜中心の食事にし、毎日30分メタボらず体操とストレッチを行った。

からだスッキリ講座などのお問い合わせは、電話・Eメールで、健康推進課へ。



関健康推進課

TEL20-4213 FAX22-1077

✉kenko@city.kashiwazaki.lg.jp

(株)小林文英堂

▶業種…事務機器販売(オフィス家具、ICT機器・教育機器、文具・事務用品)



▶所在地…西本町2-2-11



健康づくりに取り組んだきっかけ

オフィス環境づくりを提案する会社なので、快適な職場環境やワークライフバランスに率先して取り組むことが大事だと思いました。社員の健康も気になっていたので…

取り組みの成果

簡単に身近な目標を継続して実行することで、少しずつ成果が出てきたようです。社員同士、健康への関心を共有できたことも良かったと思います。