

# 市の保健師、管理栄養士が職場の健康づくりを応援します！

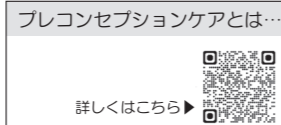
健康講座等の申込み・お問い合わせ

富士市フィランセ 地域保健課  
☎0545-64-8993

## 生活習慣病予防

### 出張健康講座

- ▶生活習慣病予防の食事、運動
- ▶健診結果の見方
- ▶交代勤務での健康管理
- ▶オーラルフレイル予防
- ▶従業員の皆さんの食生活分析
- ▶プレコンセプションケア



### 健康機器による健康チェック

- ▼血管年齢測定
- ▼骨密度測定
- ▼インボディ測定



健診日に合わせてインボディ測定をお願いしました。ここ数年実施しているので、結果を比較できて、改善した人もいました。

体重・体脂肪量・骨格筋量測定

### 貸し出し物品

- ▶脂肪の模型
- ▶握力計
- ▶フードモデル
- ▶内転外転筋力測定器

健康診断前に、フードモデルを借りました。食生活や運動について意識してもらうことができました。



塩分量/野菜(350g・1皿70g)/ジュースの砂糖の量/お菓子の砂糖の量/お菓子の油の量/カルシウム1日800mg/コンビニ弁当/食物繊維の多い簡単料理/1600kcalの食事



脂肪の模型



塩分量モデル



野菜350gモデル



ジュースの砂糖の量モデル



握力計



大腿部の筋力測定  
内転外転筋力測定器

## がん予防に関すること

有効ながん対策は「がん検診」を受けることです。

### 富士市のがん検診

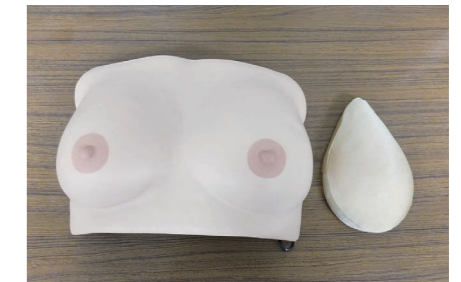
富士市に住民登録のある人が対象です。職場等で受診する機会がないがん検診は市のがん検診を活用しましょう。



- 胃部エックス線検診
- 胃内視鏡検診
- 大腸がん検診
- 結核・肺がん検診
- 子宮がん検診
- 乳がん検診
- 胃がんリスク検診
- 肝炎ウイルス検診
- 前立腺がん検診

### 貸し出し物品

- ▶乳がん視触診モデル



乳房の中にしこりが再現され、実際に触れた時の感触を体験できます。

- ▶肺がん模型



### 出張健康講座

2人に1人ががんになる時代。正しい知識でがん予防に努めましょう。

- ▶日本人のためのがん予防法
- ▶がん検診の受け方
- ▶女性のがん(プレスト・アウェアネス等)

## メンタルヘルス

### 出張健康講座

- ▶こころのゲートキーパー研修
- ▶ストレスとの上手な付き合い方



### ストレス相談(富士市フィランセ：要電話予約)

職場や家庭のストレス等について、公認心理師が相談に応じます。  
☎0545-64-9023

### こころの体温計

スマホやパソコンを利用して、気軽に「ストレス度」や「落ち込み度」をチェックできるシステムです。



富士市 こころの体温計 検索

### その他お問い合わせ

- ▶ひとりで悩まないで(リーフレット) 各種相談先の一覧はこちら……………
- ▶職場のメンタルヘルス対策について 静岡産業保健総合支援センター TEL054-205-0111



## たばこに関すること

### 個別禁煙相談(富士市フィランセ：予約制)

禁煙を希望する人に対し、保健師が個別相談に応じます。

### 出張健康講座

- ▶たばこの影響と禁煙  
事業所で、最新のたばこ事情(加熱式たばこの害)や受動喫煙をテーマに講座を実施できます。

### 貸し出し物品

- ▶1年分のタール量  
(1年間の喫煙で吸い込む発がん性物質の量)



### その他お問い合わせ

- ▶受動喫煙、分煙対策、その他改正健康増進法に関するご相談 静岡県富士健康福祉センター 医療健康課 TEL 0545-65-2659

## 富士市の事業

### 市民栄養相談(富士市フィランセ：予約制)

様々な食事の悩みや生活習慣について管理栄養士が個別の相談に応じます。

### 糖尿病予防講座/運動講座(富士市フィランセ：申込制)

平日・夜間、土曜日に定期的に開催しています。

### 歯周病検診

受診券が届いた方が対象です。7~12月に実施します。

### 静岡県 食と生活習慣チェック

スマホやパソコンで回答するだけで食習慣の改善策がわかります。グループコードの登録で事業所の集団集計もできます。



### 歩いて貯まる! ふじ健康ポイント

歩数や体重、血圧等の記録や健康づくりに役立つ情報が得られるアプリです。歩くことは肥満予防になる最も手軽な方法です。ぜひ職場の仲間と一緒に取り組んでみませんか。



ポイントを貯めてギフト券を当てよう!

