



完全

無料出張・短時間！

オーダーメイド 職場体操

知っていますか？健康ビックリ情報

このままだと
年に約1.8kg
体重が増加



宮崎県の男性肥満者数 **全国第2位！**

1日の平均歩数は10年前より**1000歩＝約10分間の運動量が減少！**



仕事で本来の力が発揮できず、作業効率が悪くなる状態を引き起こす
リスクの1つが「**運動不足**」！会社にとっても損！

(医療費や疾病休業に関するコストの約4倍の損失！)

従業員の健康は会社の**宝**！

「プラス10」＝今より10分多く動くことで糖尿病やがんなどの様々な病気のリスクを
下げる可能性があります。減った10分間を取り戻し、働く人も会社も元気に！



～先着順～
限定2社！
参加企業
募集中！

～あなたの会社にあった体操を
オーダーメイドで実施します～

運動のプロ

**健康運動指導士
が実施！**

貴社まで

無料出張！

さらに..お土産つき 

ピンポイント体操を

実践！

仕事の合間に短時間で
できる内容！

◆申込み:裏面の事業の流れをご確認の上、申込書にご記入し、FAXもしくは
郵送でお申し込みください。

※平成29年12月27日までの実施となります。

※実施回数に制限があるため、お断りする場合がありますのでご了承ください。

事業主体：宮崎県

実施主体：公益財団法人宮崎県健康づくり協会

完全オーダーメイド職場体操申込書

送り状は不要です。この用紙のみお送りください。

FAX:0985-38-5517

団体名			
連絡先 及び 申込代表者名	(住 所) 〒		
	TEL	FAX	
	代表者名:		
希望する日程 (第2希望まで)	第一希望	平成	年 月 日 ()
	時間	:	~ : まで
希望する日程 (第2希望まで)	第二希望	平成	年 月 日 ()
	時間	:	~ : まで
実施場所			
参加予定者数	約	名	
その他	※質問や要望があれば、ご記入ください。		



※ご記入後、FAXもしくは郵送でお送りください。お申し込み後に、実施日程の調整及び詳細についてご連絡いたします。

【お問い合わせ先】

公益財団法人宮崎県健康づくり協会
健康推進課 田口
〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2
TEL:0985-27-2684

＜お申込み後の流れ＞

①現状やご希望内容の
お聞き取り

貴社へお伺いし、業務の特徴に合わせたご希望の内容をご確認します。

事前に全従業員様を対象に、現状把握のためのアンケート調査を行います。

②健康教室

身体活動量アップのための実技を行います。

終了後、参加者への教室内容に関するアンケート調査を行います。

③事後アンケート

全従業員様を対象に、その後の状況をお伺いするアンケート調査を行います。