

2026

職場で出来る 3 か月

参加
無料

お申込み



ヘルシー大作戦

— チームで取り組む、行動定着型・健康づくりプログラム —
『無理しない。ひとりにしない。だから続く。』



1回目

R8年5月20日（水）
13:30～16:30

会場：沖縄産業支援センター
302会議室

【食生活】

『知る・決める・チームで共有』
～目標設定の極意～

管理栄養士の講話
目標設定＋ワーク

2回目

R8年6月19日（金）
13:30～16:30

会場：糸満海のふるさと公園・古民家
（糸満市西崎町1丁目）

【チームビルディング】

『歩く・感じる・つながる』
～自然の中でチームづくり～

心理的安全性を育む
歩く瞑想・食べる瞑想

詳細は裏面へ

3回目

R8年7月24日（金）
14:30～16:30

会場：沖縄産業支援センター
303会議室

【運動ワーク】

『やる気が下がる前にできること』
～モチベーションに頼らない続け方～

超シンプル運動ワーク
（スクワット等）

4回目

R8年8月21日（金）
14:30～16:30

会場：沖縄産業支援センター
304会議室

【メンタルヘルス】

『自分らしい変化をシェア』
～行動定着のマイルール～

グループ振り返り
リバウンド防止アイデア出し

職場で出来る **3** か月 ヘルシー大作戦

☆対象者：生活習慣を見直し、健康的な生活習慣の取り組みを希望する労働者と職場の担当者（産業保健スタッフ、人事労務担当者、事業主等

※1）～3）に該当する方

- 1）医師からの運動・食事制限が無い方
- 2）全4回のクラス参加が可能な方
- 3）事後アンケートの協力が可能な方

各回開始30分前：保健師による体重・腹囲測定あります！

＼参加者満足度の高い、3か月プログラム／



- ✓ 「楽しくて、仕事にも活かせる内容でした」
- ✓ 「ぜひ次も参加したい」
- ✓ 「一人ではなく、仲間と取り組めたのが良かった」
- ✓ 「健康管理と仕事の目標達成は同じだと気づいた」
- ✓ 「保健指導でも活用していきたい」(2025年度アンケートより)

1回目

R8年5月20日（水）
13:30～16:30

会場
沖縄産業支援センター
302会議室

講師
管理栄養士 大城 成未
保健師 千葉 千尋

2回目

R8年6月19日（金）
13:30～16:30

会場
糸満海のふるさと公園・古民家
（糸満市西崎町1丁目）

講師
キャンプ沖縄事業協同組合
代表：下地 正敏
副代表：宮平未来
臨床心理士 神谷 信輝

3回目

R8年7月24日（金）
14:30～16:30

会場
沖縄産業支援センター
303会議室

講師
運動指導士 我那覇 隆志
保健師 千葉 千尋

4回目

R8年8月21日（金）
14:30～16:30

会場
沖縄産業支援センター
304会議室

講師
臨床心理士 神谷 信輝
保健師 千葉 千尋