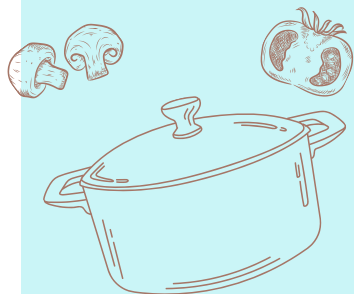


事業所向け料理教室 働く人のヘルス&キッチン

先着
2事業所

従業員の方々の健康をサポートするために。
健康経営の一環として、市の料理教室を活用してみませんか？



料理教室にかかる費用は市で負担いたします。
お気軽にお問合せください。

▶ 内容は選べる3コースから※1回20名程度



01

おいしく減塩！
今日からできる味付けのコツ



02

栄養成分表示を味方に！
中食(コンビニ・スーパー)活用術



03

ベジ活で整う！
野菜をおいしく・手軽にとるコツ

▶ 日時・会場その他詳細については お申込みの際にご相談ください。

《問合せ》
電話・メール

《詳細相談》
日時・会場等

申込

実施

募集期間

令和8年9月1日(火)～令和9年2月12日(金)
※電話による問合せは、土・日・祝・年末年始(12月26日～1月3日)を除く

実施日時

実施可能期間：令和8年9月～令和9年2月中

会場

調理実習室を有する市内の施設
(例)いわき市総合保健福祉センター、公民館 等

お問合せ・ お申込み先

いわき市健康づくり推進課

〒970-8686 いわき市平字梅本21
☎ 0246-22-7442

✉ kenkodukurusuishin@city.iwaki.lg.jp

はじめよう！
健康経営

健康経営と 食の関係



健康経営の取組は従業員の健康増進だけでなく、事業所にもメリットがある“投資”です。

この健康経営を成功させるカギの1つが「従業員の食生活の改善」です。食事は、心身のコンディションを根本から支える重要な要素といえます。

健康経営のメリットについて詳しくは
いわき市ホームページをご覧ください！

いわき市 健康 職場



健康経営のスタートは現状を知ることから！

いわき市民の 食生活の課題

従業員の食生活で当てはまることは
ありませんか？

食塩摂取量が多い

1日あたりの食塩摂取量は男女ともに
全国の目標値より多くなっています。
(令和6年いわき市特定健診・健康診査)



朝食を食べない人が多い

若い世代で朝食を食べない人の割合が、
国の目標値と比べて高くなっています。
(健康いわき2(第二次評価のための
市民アンケート調査結果))



食生活の乱れは、生活習慣病の発症リスクを高めます。
従業員に元気で働き続けていただくためにも、
職場での「食」の取組について考えてみましょう！

企業でできる 食環境の整備

従業員が健康的な食生活を送るためには、働く職場の環境づくりが大切です。
企業の実態に合わせて、できることから始めてみませんか？

1 食べるもの



- ▶ 食堂で健康に配慮したメニューを提供
(ヘルシーメニュー、減塩メニュー、野菜小鉢の追加、ご飯の量を調整 等)
- ▶ 売店等のレイアウト変更
(健康的な商品 (野菜商品や塩分の少ない商品等) を入口付近や目立つ場所、
目線の高さに配置)
- ▶ 置き型 (設置型) 社食サービスの導入
- ▶ 朝食の提供 (朝食欠食の対策として) など



2 情報の提供



- ▶ 社内報等で栄養・健康情報を配信 (配布)
- ▶ 卓上メモやポップ、ポスターの掲示
- ▶ 自動販売機で販売している飲料の「砂糖の量」を可視化して掲示
- ▶ 体験・測定イベントの実施 (食生活改善の機会の提供) など



CHECK OUT

いわき市 職場に健康を取り入れてみませんか？

仕事と食事のリズムを整えるためには、
個人の意識だけでなく、企業の労働環境の改善も重要です。
企業にあった食環境づくりで、労働生産性を高めましょう！



いわき市健康づくり推進課

〒970-8686 いわき市平字梅本21

☎0246-22-7442

✉ kenkodusuisuushin@city.iwaki.lg.jp