

従業員の健康づくり、二戸保健所がお手伝いします！！ 働き盛りのこころと身体の健康づくり出前講座

◆生活習慣病予防◆



二戸地域は、肥満・高血圧・高血糖の方が多い地域です。生活習慣病は誰しもがなり得る病気です。生活習慣病を予防・改善する方法を一緒に考えましょう！

◆食生活◆



生活習慣病予防、夏バテ予防、免疫力を高める食事など、ご希望のテーマで講話します。

◆たばこの害◆



たばこってなぜ身体に良くないのだろう、受動喫煙って何？などたばこが及ぼす健康障害について講話します。

◆運動◆



すきま時間にできる肩こりや腰痛予防の体操を一緒にやってみましょう！
場所は会議室などでOKです。

◆感染症予防◆



新型コロナウイルス感染症、ノロウイルス、結核など話題の感染症について、予防や感染拡大防止について講話します。

◆お口の健康◆



お口と全身の健康や正しいブラッシング方法など、歯科医師・歯科衛生士が実技を交えて伝授します！

◆こころの健康◆



職場でのメンタルヘルス、うつ病の正しい理解、ストレスとの向き合い方、自殺対策など、ご希望の内容を講話します。

【お問合せ】

◆岩手県二戸保健所 保健課
〒028-6103 二戸市石切所字荷渡 6-3
電話 0195-23-9206
FAX 0195-23-6432

◆申込方法
申込書に必要事項を記入のうえ、受講希望日の約1か月前までに FAX 等でご連絡ください。

※講師派遣に伴う費用は無料です。

※対象は、二戸市、軽米町、九戸村、一戸町の事業所です。

※参加人数は問いません。少人数から受け付けています。

※必要に応じて、就業後や休日の講座も受け付けています。事前にお電話等でご相談ください。