

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

岩手県二戸保健所では、働き盛りの従業員の皆様の健康づくりを応援するため、出前講座を実施しております。企業の健康経営に、是非ご活用ください!

【対象】二戸保健所管内（二戸市・軽米町・九戸村・一戸町）に所在地がある事業所。

【人数】少人数から大人数まで、参加人数問わず実施しています。

【日時】原則、平日の10時～16時。各講座30分程度。

ただし、必要に応じて終業後（20時まで）や休日も受付けております。

また、10分程度のミニ講座も可能ですので、ご相談ください。








【費用】講師派遣費用は無料です。ただし、会場借用等に係る費用は事業所負担となります。

【内容】下記のメニューを参考に希望の講座をお申込みください。

また、複数のメニューを組み合わせでのお申込みも可能です。

【申込み方法】裏面の申込用紙にご記入のうえ、FAXにてお申込みください。

《出前講座メニュー》

<p>◆生活習慣病予防◆ (講座例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脳卒中予防について ・糖尿病予防について ・健康診断の結果の見方と活用法 	<p>◆食生活◆ (講座例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防のための食事 ・熱中症（夏バテ）予防の食事 ・健康的な食事 
<p>◆受動喫煙対策◆ (講座例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事業所における受動喫煙対策 ・従業員の禁煙支援 	<p>◆運動◆ (講座例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肩こりや腰痛予防ストレッチ ・生活習慣病予防のための運動 
<p>◆感染症予防◆ (講座例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インフルエンザ予防 ・感染性胃腸炎予防 ・上記他気になる感染症予防 	<p>◆お口の健康◆</p> <p>【講話のみ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お口と全身の健康 <p>【講話+実技】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ブラッシング指導 
<p>◆こころの健康◆ (講座例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事業所におけるメンタルヘルス対策 ・ゲートキーパーについて 	<p>【問合せ先】 岩手県二戸保健所 保健課</p> <p>■住所 二戸市石切所字荷渡 6-3</p> <p>■電話 0195-23-9206</p> <p>■FAX 0195-23-6432</p>

→申込書は裏面です。

(様式1)

令和6年度「働き盛りのこころと身体健康づくり出前講座」申込書

令和 年 月 日

岩手県二戸保健所 保健課 行

【添書不要 FAX 0195-23-6432】

事業所名 _____

住 所 _____

電 話 _____

Email _____

担当者：職・氏名 _____

希 望 日 時	第1希望 令和 年 月 日 () 時 分～ 時 分 第2希望 令和 年 月 日 () 時 分～ 時 分 第3希望 令和 年 月 日 () 時 分～ 時 分
参加予定人数	人 従業員数 人
実施場所	
希望する内容 ○をつけてください。	1 生活習慣病予防 (30分) 2 食生活 (30分) 3 たばこの害 (30分) 4 運動 (30分) 5 感染症予防 (30分) 6-1 お口の健康【講話のみ】 (30分) 6-2 お口の健康【講話+実技】 (40分～1時間) 7 こころの健康 (30分)
準備物品 貴社で御用意いただけるものに○をつけてください。	() PC (パワーポイント) () プロジェクター () スクリーン
企業で参画している事業	貴社で参画している事業がございましたらご記入ください。 (例) いわて健康経営認定事業所、いわて健康経営宣言 など
連絡事項	