

社員の健康は会社の元気の源！

無料

# 健康づくり出前講座

岩手県二戸保健所では、二戸市、軽米町、九戸村、一戸町の事業所を対象に「働き盛りのところと身体の健康づくり出前講座」を実施しております。事業主の皆さま、是非、従業員の方々の健康づくりにご活用ください。

## 実施期間

- 令和元年6月～令和2年1月
- 希望日の1ヶ月前までに、裏面の申込書に必要事項を記入し、FAX等でお送りください。

## 注意事項

- 日程により対応できかねる場合がありますので、ご了承ください。
- 会場は、依頼者（事業所）で用意をお願いします。
- 講座内容に併せ、健診データ等事業所の健康課題を把握するため、資料提供をお願いする場合があります。

脳卒中予防  
の生活改善

生活習慣病予防の食事  
～健康！美！やる気！！  
の源は食事改善から～

仕事の合間にできる  
肩こり・腰痛  
予防の体操

## 心の健康づくり

うつ病の正しい理解、ストレスとの付き合い方、自殺対策・ゲートキーパー養成（※）、意外と知らないアルコールの話

## お口の健康づくり

歯周病と  
生活習慣病の関係

## タバコの害

タバコを  
やめたくなる話

※ゲートキーパー：悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ見守る人のことです。

【お問合せ・申込先】岩手県二戸保健所 保健課

電話：0195-23-9206 FAX：0195-23-6432