









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 | 人数は問いません（少人数から大人数まで大歓迎です!）
- | 日時 | 原則、平日の9時~17時。各講座30分程度。ただし、必要に応じて終業後（20時まで）や休日も受け可。（※業務都合により対応できない日程もあり）
また、10分程度のミニ講座も可能ですので、お気軽にご相談ください!
- | 費用 | 無料（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、希望の講座を開催希望日の概ね1カ月以上前までにお申込みください。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。
（※「お口の健康」については概ね2カ月以上前にお申し込みください）
- | 申込み方法 | 裏面の申込用紙にご記入のうえ、メール又は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（高血圧）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 ・減塩の食事
 <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 ・機械を使わない筋トレ ・楽しく「コデ イネ ヨソトレニク」
 <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 ・上記の他、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>◆女性の健康◆ NEW （講座例）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・女性に多い不調や病気について ・PMS（月経前症候群）について ・更年期について

【問合せ先】岩手県二戸保健所 保健課 ■住所 二戸市石切所字荷渡 6-3
■電話 0195-23-9206 ■FAX 0195-23-6432

→申込書は裏面です。