



あなたの職場で

出前健康教室を！



あなたの職場では、「血圧が高いなど健診結果が悪い人が増えた」、「たばこを吸う人が多い」、「腰痛の人が多く」など、健康の問題を抱えている人はいませんか？
勉強会はしたいけど、忙しいのでみんなが集まらない、長い時間はとれないから無理かな・・・という職場に講師が出向きます。

申し込み



費用	無料
講師	保健師、管理栄養士、歯科衛生士などが出向きます
時間	30分～ 都合に合わせてご相談ください  短時間でも就業時間内・外でもOK
期間	通年（年間を通じて受け付けています）
対象	須崎福祉保健所管内（須崎市、中土佐町、梶原町、津野町、四万十町）にある事業所。5人以上で！
申込	裏面の申込書をFAXしてください



出前メニュー



- 1 健康診断結果の活用方法（結果の見方と生活習慣病の予防について）
- 2 無理のない運動のすすめ（日々の生活の中で体を動かす習慣をつけよう）
- 3 高血圧予防の食事（日ごろの塩分チェック等してみませんか）
- 4 心の健康（メンタルヘルスを正しく理解し、今後の予防に役立てよう）
- 5 歯周病予防（歯を失わないために歯周病を予防しよう）
- 6 たばこと健康（吸う人も吸わない人も快適にマナーからルールへ）
- 7 上手なお酒の飲み方（お酒とうまく付き合うためのポイント）



申し込みは裏面をご覧ください

日本一の健康長寿県構想高幡地域推進協議会健康づくり推進部会

申し込み
問い合わせ先

高知県須崎福祉保健所 健康障害課
健康増進担当

TEL : 0889-42-1875
FAX : 0889-42-8924