

あなたの
職場で

出

前

無料

健

康

教

室



健康づくりは、職場全体の活力や働きやすさを高める効果があります。
健康でいきいきと働き続けるために、職場で健康教室を開催しませんか？
須崎福祉保健所の保健師・管理栄養士・歯科衛生士などの専門スタッフが
職場に出向いて、健康づくりをサポートさせていただきます。
ぜひお気軽にご利用ください！

メニューの例



健診結果のここを見る！
～健康管理の第一歩～



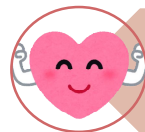
職場でできる血圧管理
～正しい血圧の測り方～



毎日の歯周病ケア
～30代以上の2人に1人が歯周病!?～



お酒との上手な付き合い方
～健康を守る飲み方～



こころの健康づくり
～はじめてみよう！こころのケア～



受動喫煙ゼロを目指して！
～加熱式たばこは安心なの!?～



食生活チェック！
～元気を作る食習慣～



その他

(貧血・骨粗鬆症・糖尿病等)

申込みについて

時間

1回につき15分～ご希望に応じます

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

申込み

FAXまたは、お電話にてお申込みください

受講された方は
高知家健康パスポートの
グリーンポイントが
獲得できます！



(問い合わせ・申込先)
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