

社員一人一人の健康を大切に♡



企業の「健康づくり」 応援します

健康づくり出前講座のご案内

無料

事業所へ出向き、健康づくりについてお話しする「出前講座」を実施しています。
主な内容は下記のとおりですが、可能な範囲でご要望に応じて対応可能です

	テーマ	内容例
A	生活習慣病	生活習慣病とは、健診結果の見方
B	たばこ	職場の受動喫煙防止対策、禁煙のコツ
C	心の健康	うつ病やストレス解消、職場のメンタルヘルス、ゲートキーパー研修
D	アルコール	お酒との上手なつきあい方、適正飲酒
E	歯と口の健康	歯周病とたばこ、むし歯の予防
F	がん	がん予防や早期発見の方法、体験者の経験談
G	食生活や運動	食事のバランス、職場でできる運動
H	感染症予防対策	コロナ対策について、感染症予防対策

「何をしたら良いか分からない」「職場での困りごとと一緒に考えたい」
…におこたえします!

- ◎ **内容や時間**は、可能な範囲で
事業所のご要望に応じられるよう、
相談の上決定します
- ◎ **「朝礼時の短い時間」「研修会で長い時間」**
など、場に応じた時間調整は可能です。

まずは
ご相談
ください



【申込日 年 月 日】 【保健所受付日 年 月 日】

出前講座を希望します FAX 0854-42-9654 (下の枠内を記入の上、本票1枚 FAXください)	
事業所名・所在地	
事業所連絡先(TEL)	
担当者の方の氏名	
希望日程	①令和 年 月 日 時 分～ 時 分 ②令和 年 月 日 時 分～ 時 分 ③令和 年 月 日 時 分～ 時 分
内容(○を付けてください)	A・B・C・D・E・F・G・H (希望内容)

※候補日をいくつかあげて頂きますようお願いいたします。

<問い合わせ先> 雲南保健所 健康増進課 TEL:0854-42-9636 FAX:0854-42-9654

健康づくり出前講座をご活用ください

保健所では事業所や地域の団体などの健康づくりをお手伝いするため、健康について学べる出前講座を実施しています。
『健康について知る』ことから始めてみませんか？
気軽にご利用ください。

出前講座の様子



従業員の方と話をしながら、ざっくばらんな雰囲気
で、一緒に楽しく健康について考えます。

利用事業所の声

日頃忙しくて健康を気遣えないので、講座を聞くことで自分のこととして考える機会になります。一度利用して好評だったので、続けて活用しています

内容や日時は可能な限り、
ご要望に応じます。
裏面を申請用紙としてお使い頂
けます。

