

大山町健康対策課

出張ヘルスアップセミナー

短時間でも健康講座できます。お気軽にご依頼ください。

働き盛りのあなたへ

生活習慣病にならないために

ご要望に応じて、血圧・血糖・
血管年齢など測定できます。



デスクワークでもできる

簡単筋トレ&ストレッチ

仕事の合間を使って
リフレッシュしましょう。
大山賛歌体操もご紹介できます。



管理栄養士おすすめ

体にいい食生活

忙しい生活にも気軽に取り入れられる
体にいい食生活をご紹介します。



心の健康は大丈夫？

メンタルヘルスを考える

心が元気でないと仕事もうまくいき
ません。周囲の気遣いも大切です。



暑い夏を元気にのこる！

熱中症を予防しよう

正しい知識を知って
作業環境を整えましょう。



健康対策課の保健師、管理栄養士が事業所などに出かけます。働き盛りの健康づくりを一緒に考えてみませんか？内容、時間はご希望に応じて変更できます。

基本平日の日中に承りますが、お気軽にご相談ください。

開催日の概ね1カ月前までに参加人数、時間などをご連絡ください。

【問い合わせ先】大山町 健康対策課 0859-54-5206

出張ヘルスアップセミナー申込書

会社名 : _____

担当者 : _____

連絡先 : _____

必要事項に記入または○をしてください

| | | | | | |
|---------|---|----|----|-------|---------------------------|
| 開催希望日 | 第1候補 | 年 | 月 | 日 () | ・ いつでもよい 分 時間 程度 |
| | 第2候補 | 年 | 月 | 日 () | |
| 希望時間帯 | 午前 / 午後 | | 時 | 分～ | |
| 実施場所 | | | | | |
| 参加者 | 人程度 | 年代 | 歳代 | ～ | 歳代 |
| 講話テーマ | ・ 生活習慣病予防 ・ 食事 ・ 運動 ・ メンタルヘルス ・ その他(| | | | |
| 希望内容 | | | | | |
| 派遣希望講師 | ・ 保健師 ・ 管理栄養士 ・ その他(| | | | |
| 【メモ欄】 | | | | | |
| 受付日 月 日 | | | | | |

※この申込書の内容は、協会けんぽ鳥取支部に情報提供しますのでご了承ください。

【問い合わせ先】 大山町健康対策課 電話:0859-54-5206