

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。



暑い夏を元気にのびる！

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