

～事業所の健康づくりに一緒に取り組みます！～

無料

事業所の管理者様へ

健康づくり出前講座のご案内

事業所全体で健康づくりに取り組むことは企業や個人にとって
生産性の向上や**エンゲージメントの向上**につながると言われています。

一関市健康づくり課では、事業所における健康づくり推進のため
各事業所に出向く「健康づくり出前講座」を実施しています。

■ 講座内容一覧 (1講座 1時間程度)

・メンタルヘルス研修

例) ゲートキーパー養成講座、ストレス解消法について等

・軽体操教室

例) 自宅や職場で手軽に取り組むことができる体操、
ストレッチ、ヨガ等

・保健師・栄養士による健康教室

※ご要望・ご相談に応じて実施内容の調整が可能です。

例) 生活習慣病予防のための食事、アルコールとの正しい付き合い方
正しい睡眠のすすめ、熱中症対策、女性の健康 等



■ 申込み方法

開催の**2か月前まで**に以下のいずれかの方法でお申込みください

※日程等について、申込み後に調整させていただく場合があります。

- ① 電話、FAXによるお申込みは**裏面を参照**ください
- ② インターネットまたは二次元コードからの申込み

<https://logoform.jp/form/HgLy/552880>

二次元
コード



〔申込みフォーム〕

健康コラム ～がん検診で健康を見つけに行こう！！～

当市では、**5月よりがん検診を実施**します。事業所等で実施していない
「がん検診」について従業員の皆さまにご周知いただき、健康づくりに
取り組みましょう。

- ※ 検診の詳細は当市ホームページ（二次元コード）よりご確認ください。
- ※ ご相談やお問合せは下記をお願いします。

二次元
コード



〔市ホームページ〕

【ご相談・問合せ先】

一関市健康子ども部健康づくり課

電話 0191-21-2160



〔申込みフォーム〕

健康づくり出前講座申込書

令和 年 月 日

下記のとおり、実施したいので、申し込みます。

事業所名	
実施会場	プロジェクター：有・無 スクリーン：有・無 マイク：有・無
希望講座	
開催希望日時	令和 年 月 日 () 午前・午後 時 分～ 時 分 講座目安時間 30分 45分 60分 90分
参加予定人数	人程度
担当者部署名 氏名	
連絡先	
備考	

※ 開催日時は申込み後、調整させていただくことがあります。

【申込み・問合せ先】

一関市健康こども部健康づくり課（一関保健センター2階）
電話 0191-21-2160 FAX 0191-21-4656
E-mail：hokesen@city.ichinoseki.iwate.jp（健康づくり課代表アドレス）