

無料

港北区で働く皆様の健康づくりを応援します

事業所向け **出前健康講座** などのご案内

従業員の健康をサポートし、毎日良い体調で、やる気をもって仕事に取り組める環境を準備することは、結果として生産性の向上、業績アップ、事故や労働災害発生の防止につながるなど、たくさんのメリットがあります。

皆様の職場においても「健康づくり」という投資を始めませんか!!



事業所を対象に、区役所の専門職が出向きます。
(少人数の職場でも大歓迎です!) 希望の日時、内容など
ご記入の上、FAX またはメールでお申込みください。



健康サポート	内容	職種
出前健康講座 (各所要時間 45~60分) ※①~⑥の中で 組合せも可能	① 知るから始める! 健康測定 (体組成、開眼片足立ち、足指力など)	保健師
	② ちょっとの時間も有効活用! 生活習慣病を予防する 運動のヒント	保健師
	③ やめたいけれど、やめられない! 禁煙チャレンジ の第一歩を応援	保健師
	④ 感染症予防 は手洗いから!! 日頃の予防対策、正しい手洗いをチェック	保健師
	⑤ 少しの工夫で変化する! 生活習慣病を予防する 食生活のポイント	栄養士
	⑥ 口から始める健康づくり! 生活習慣病予防のための 口腔ケア	歯科衛生士
健康測定機器 の貸出 (貸出期間)	① 体組成計 (2週間程度) ② 血圧計 (2週間程度) ③ 手洗いチェッカー (1週間程度)	
リーフレットの 配布	生活習慣病とその予防に関する リーフレット	

開眼片足立ちに
チャレンジ!



お申込み・お問合せ先

〒222-0032 港北区大豆戸町 26-1

港北区福祉保健課 健康づくり係

電話 : 045-540-2362 FAX : 045-540-2368

Eメール : ko-undo@city.yokohama.jp

事業所向け出前健康講座等の申込書

申請者(施設名) _____

港北区福祉保健課
健康づくり係宛て

連絡先(住 所) _____

FAX: 045-540-2368

(電 話) _____

(担当者) _____

Eメール: ko-undo@city.yokohama.jp

		希望内容
出前健康講座	開催希望日時 ※実施日時は、平日の10時～16時となります。	第一希望 令和 年 月 日() 時 分～ 時 分 第二希望 令和 年 月 日() 時 分～ 時 分 第三希望 令和 年 月 日() 時 分～ 時 分 ※日にちの指定なし 令和 年 月 月上旬・下旬 時 分～ 時 分
	開催予定会場	会場名: _____ 電話: _____ 所在地: _____
	対象者・定員	人 数 _____ 人 (男性 _____ 人 女性 _____ 人)
	希望内容 (☑をつけてください)	<input type="checkbox"/> ①健康測定 <input type="checkbox"/> ②運動のヒント <input type="checkbox"/> ③禁煙チャレンジ <input type="checkbox"/> ④感染症予防 <input type="checkbox"/> ⑤食生活のポイント <input type="checkbox"/> ⑥口腔ケア <input type="checkbox"/> ⑦その他 (_____)
健康測定機器の貸出	<input type="checkbox"/> ①体組成計 <input type="checkbox"/> ②血圧計 <input type="checkbox"/> ③手洗いチェッカー	搬出入はお願いします
リーフレットの配布	<input type="checkbox"/> 生活習慣病とその予防に関連するリーフレット (_____ 枚)	

*講座の時間は短時間でもかまいません。

*ご希望内容を拝見し、実際の内容についてはご相談の上、調整をさせていただきます。