

明治安田

×



中区役所

従業員の健康のために

# 出張 健康講座

無料

皆様の会社に、区役所の保健師、栄養士、歯科衛生士などの専門職が伺い、無料で健康講座を行います。中区に住所がある会社であればどなたでもご利用いただけます。従業員の皆さまが元気に健康に働けるよう、活用してみませんか？

## 【申し込み方法】



①電子申請・email・FAXの  
いずれかで申し込み  
(講座希望日の3か月前〆切)



②講座のテーマや日時など詳細を  
打合せにて決定  
(オンラインも可)



③区役所の専門職が会社に伺い、  
30分～60分程度の講座  
を実施(オンラインも可)

## 【講座内容例】

- ・健康診断結果の見方と気をつけるポイント
- ・やめたいけれど、やめられない！禁煙のコツ
- ・口から始める健康づくり！口腔ケア
- ・適正体重を維持する食事について
- ・血圧が気になる方の食事について
- ・お酒とのつきあい方

## 【希望者にはミニ健康チェックも可】



血管年齢測定



足指力測定



長座体前屈計 など

## 【問合せ】

中区役所 福祉保健課 健康づくり係

電話：(045)224-8332

FAX：(045)224-8157

Mail：na-kenkou@city.yokohama.lg.jp

中区 出張健康講座

検索