



事業主の皆様!

従業員の皆様や会社の健康づくりを応援します

働く世代の「健康づくり講座」のご案内

☆生活習慣病予防など健康づくりに関する内容の講座です。

☆職場に専門職が出向きます。

☆費用は**無料**

☆所要時間や日時、場所、内容などについては相談可能です。

昼休みやアフターファイブなどの利用もできます。

【対象】市内の従業員が概ね 50 人未満の事業所等

少人数や 50 人以上の事業所の場合も、ご相談ください。
複数事業所の集まりの申込みも可能です。



【所要時間】30分から1時間程度※

【日時】土日祝日・年末年始は除く ※時間は相談で決定

【内容】生活習慣病(の予防、食事、運動、心の健康など(裏面参照))

内容を組み合わせての実施も可能です。

ご希望や事業所の様子をお聞きし、内容を決めます。

このほかの内容でのご希望がある場合は、お気軽にご相談ください。

【申込方法】開催希望日の**概ね2か月前**までに直接又は郵送、FAXで申込書一覧

から希望の講座を選択(複数の組合せも可)してください。

《問い合わせ・申し込み先》

甲府市地域保健課 保健予防係

電話 055-237-2505

FAX 055-227-5294



働く世代の「健康づくり講座」申込書

令和 年 月 日

事業所名

代表者

所在地

電話番号

次のとおり働く世代の「健康づくり講座」の受講を申込みます。

希望日時	第1希望	月 日() 時 分 ~ 時 分
	第2希望	月 日() 時 分 ~ 時 分
希望会場	会場	
	所在地	
希望講座内容 太枠内のご希望の講座に○をつけてください。 (複数の組合せも可)	生活習慣病 予防、改善	生活習慣改善、がん予防 糖尿病・高血糖、高血圧、脂質異常症(高脂血症)などの 予防改善
	食生活	バランスのよい食事、外食やコンビニ食のコツ、ジュース・ 甘い飲み物、夜遅い食事、食物繊維、お酒との付き合い 方など
	心の健康	ストレスとの付き合い方、快眠のコツなど
	運動	ぽっちゃり脱出、体力向上、腰痛・肩こり解消・リフレッシュ のためのストレッチなど
	自分の身体を 知る	健診・特定保健指導の受け方、がん検診の受け方、健診 結果の見方、自分の体型、筋力を知るなど
	喫煙	受動喫煙対策、禁煙
	職場の健康 づくり、ほか	ライフステージに沿った健康づくり、男性・女性の更年期、 女性の健康づくり(生理・PMS)、男女ともに実は多い尿 もれなど
その他 何か希望があれば記入してください ()		
受講人数等	受講人数	人 / 従業員人数 人
打合せ担当者	電話	

送付先 〒400-0858 甲府市相生2-17-1 甲府市地域保健課保健予防係

FAX:055-227-5294