

# 事業主の皆様へ

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する講座を選択（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「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	
希望講習内容 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**