

応援します!!



職場の健康づくり ～出前講座のご案内～

従業員の皆さんが病気になると、大事な労働力を失うことにつながります。
“従業員の健康”は“会社の財産”です!!
お昼休みのちょっとした時間や社内研修などでこの出前講座を活用して、
皆さんで健康について考えてみませんか?

対象

佐世保市内の事業所 ※少人数でも大歓迎です

講座 内容

右記のうち
1つを選択

1. 健康チェックとミニ講話

健康チェックは、**血圧、ベジチェック(推定野菜摂取量)**が測定できます

ミニ講話は、**がん予防、高血圧予防、健康づくり(適正飲酒、たばこ、睡眠)**など
要望に応じてお話しします

2. お口の健康づくり

ブラッシング指導を行い、**歯周病と全身の関わり**についてお話しします

3. 食からはじまる健康づくり

いつまでも健康に過ごすために、**生活習慣病予防の食生活の工夫**についてお話しします



費用

無料

講座時間

1時間程度 ※ご要望に応じます

申し込み 方法

希望日の**1か月前**までに 下記①から③のいずれかで申し込み

①オンライン申請

<https://ttzk.graffer.jp/city-sasebo/smart-apply/apply-procedure-alias/syokuba-onlineshinsei>

②申請書を記載のうえ、FAX/メール/窓口いずれかの方法で提出

(申請書は佐世保市ホームページからダウンロード可能)

③電話

お願い

講座の開催は、**原則平日の午前10時から午後5時**としていますが、
時間帯についてはご相談ください

申し込み
お問い合わせ

佐世保市役所 健康づくり課

〒857-0042 佐世保市高砂町5-1 中央保健福祉センター5階

☎(0956) 24-1111 (内線5533・5534)

FAX (0956) 24-1346

E-mail kenkou@city.sasebo.lg.jp

佐世保市ホームページ(職場の健康づくり出前講座)

<https://www.city.sasebo.lg.jp/hokenhukusi/kenkou/yokayokaguide/syokubanokennkoudukuri.html>

佐世保市ホームページ
(職場の健康づくり出前講座)
二次元コード



佐世保市 職場 講座

