

# 職場での健康づくりをはじめませんか 働くひとのための健康づくり出前講座！

岩見沢保健所では働くひとの健康づくりガイドを作成し、事業所の健康づくりを応援しています。職場などで健康に関する話を聞きたいという場合を対象にして無料で、「健康づくりについて理解していただく」ための普及啓発を行います。

## ●働くひとの健康づくりのための主なメニュー

健康づくり	たばこ	たばこの害と健康	
	運動	健康づくりの運動	
	栄養と食生活	生活習慣病と食生活	
歯科	歯の健康	歯と食べること	歯と口の健康
	こころの健康づくり	ストレス対処法	うつ病の予防
メンタルヘルス	アルコール	正しいお酒の飲み方	

## ●主な週間・月間は次のとおりです

5月	18日～22日 31日～6月6日	肝臓週間 禁煙週間
6月	4日～10日	歯の衛生週間
9月	1日～30日	がん征臣月間、健康増進普及月間
10月	10日～16日 1日～31日	自殺予防週間 食生活改善普及月間
11月	5日～11日 10日～16日	精神保健福祉普及月間 全国糖尿病週間

## ●問い合わせ先

- 1 希望する場合は、日程や時間、人数等の調整をさせていただくことがありますので開催の1ヶ月前までにご相談ください。
- 2 申込方法：別紙（FAX送信票）または電話
- 3 申込先：北海道岩見沢保健所 健康推進課健康増進係  
（空知保健福祉事務所保健福祉部）

〒068-8558 岩見沢市8条西5丁目  
電話 0126-20-0116 FAX 0126-22-2514

(別紙)

FAX 送信票 (健康増進係行き)

## 働くひとのための健康づくり出前講座申込書

申込年月日	平成 年 月 日		
事業所等名 (住所・電話)	事業所名		
	住所		
	電話		
依頼者氏名 (連絡先)			
実施日時	平成 年 月 日 ( ) 時 から 時 分まで		
実施場所			
事業目的			
主なメニュー の該当欄に○印 を記入してくだ さい	主なメニューと内容	記入欄	
	たばこ	たばこの害と健康	
	運 動	健康づくりのための運動	
	栄養と食生活	生活習慣病と食生活	
	歯の健康	歯と食べること	
		歯と口の健康	
	こころの健康づ くり	ストレスの対処法	
		うつ病の予防	
アルコール	正しいお酒の飲み方		
講座への要望が ありましたらお 書きください			

※ (受取記入者: )