

体験希望の
担当者募集！

令和元年度 三八地域働く人の 健康づくり応援プログラム【担当者版】



事業所従業員向けの健康講話や実技指導等実施に向け、**事業所担当者向けにご体験の機会を提供します！**この機会に、従業員の健康を考えてみませんか？

9～11月は
無料です！
(体組成測定は有料)



分野	メニュー		日時・場所	定員	講師 (実施団体)	有料時の料金 (参考)	
	No.	メニュー名				講師謝金	講師旅費
栄養	1	バランスの良い食生活とは？ ～生活習慣病予防のための食事のポイント～	10/2 (水) 15:00～16:00 デリー東北ホール	50人	青森県栄養士会 八戸地区会	10,000円	ガソリン代 10円/km
栄養・ 運動	2	年齢に負けない体のマネジメント術 ※体組成測定可	10/17 (木) 10:00～11:00 八戸福祉体育館	15人	南部町健康増進公社 (バーデパーク)	20,000円 ※体組成測定は別途 500円/人	実費
運動	3	いつまでも若く！ 健康づくりのための運動療法	10/18 (金) 15:00～16:00 八戸福祉体育館	50人	理学療法士会	10,000円	公共交通機関 使用時の料金
	4	3分でできるからだりフレッシュ体操	10/31 (木) 15:00～16:00 八戸福祉体育館	50人	ウイング八戸	10,000円	無料
こころ	5	こころの健康づくり講座 ～ストレスと上手につきあう ポイント～	10/10 (木) 15:00～16:00 デリー東北ホール	50人	三戸地方保健所	無料	無料
喫煙	6	タバコと健康について ～新型タバコの影響～	10/26 (土) 15:00～16:00 はちふくねじょう 多目的ホール	50人	八戸薬剤師会	10,000円	実費
	7	受動喫煙の影響 ～従業員の禁煙支援のポイント～	11/7 (木) 15:00～16:00 はちふくねじょう 研修室	50人	三戸地方保健所	無料	無料
口腔	8	健口から健康へ ～お口の中の健康から始めよう～	10/9 (水) 15:00～16:00 デリー東北6階 メディア小ホール	30人	青森県歯科衛生士会 三八支部	10,000円	公共交通機関 使用時の料金

- ◆ 1メニューにつき、先着順で参加可能とします。
- ◆ 希望者は、**9月13日(金)まで**にお申し込みください。
- ◆ プログラムを体験していただき今後の活用を図るために研修会を開催していますが、継続的な開催は予定しておりませんのでご注意ください。

●お問い合わせ・申し込み先●

〒039-1101 八戸市尻内町鴨田7

三戸地方保健所健康増進課

TEL : 0178-27-5111 (内線287) FAX : 0178-27-1594