

従業員の健康を守りたい方必見！

無料

専門職が職場にうかがいます！

富士宮市

# 職場で健康講座

健康の「ちょっと困った」に出向きます！

- ・健診結果、受けたままにさせません
- ・3交代勤務の食事、アドバイスします
- ・座ったままの職場には、腰痛予防の運動を提案



職場に合わせて  
カスタマイズします！



## 申し込み方法 (簡単3ステップ！！)

1

### 講座を選ぶ

裏面「講座メニュー」から希望の講座をお選びください。

メニューにない場合は「その他」に記載してください



2

### 申し込む

裏面の申込書をFAX、またはこちらから↓お申し込みください。



3

### 連絡を待つ

健康増進課から連絡します。お待ちください。

職場に合った内容にするため一度聞き取りに伺います！



### 注意事項

- ※実施日は原則平日とさせていただきます。(休日をご希望の場合はお問い合わせください)
- 昼休みに「20～30分程度で！」も可能です。
- ※対象は概ね50人未満の事業所となります。

申し込み  
問い合わせ

富士宮市健康増進課

TEL 0544-22-2727  
FAX 0544-28-0267  
メール kenko@city.fujinomiya.lg.jp

詳しくはこちらから



# 職場で健康講座申込書

富士宮市保健福祉部健康増進課 健康増進係宛て

FAX 0544-28-0267

貴事業所名

ご担当者様

所属

名前

住所

ご連絡先

電話

メールアドレス

第1希望 月 日 ( )

希望日時

第2希望 月 日 ( ) 時 分 ~ 時 分

第3希望 月 日 ( )

お願い：希望日時は、申込日からおおむね3か月以降にしてください。

## 講座メニュー ※希望する講座番号に○をつけてください（最大2つまで）

1	自分の体を知ろう！体組成測定（筋肉・脂肪量・体の成分チェック） ※こちらのメニューは測定機器の運搬ができないため保健センターで行います。
2	知ってほしい <sup>へるしお</sup> 血圧のこと（野菜マシマシ減塩 <sup>くち</sup> チェック）
3	ストレスフルなあなたに安眠 <sup>くち</sup> 講座（指先や唾液でストレスチェック）
4	コツコツ 骨活！（骨の健康度チェック）
5	朝スッキリ！ベスト体調を作る食べ方のコツ（元気で働くための食事のポイント）
6	隙間時間に職場でできるチョコッと運動（眼精疲労、肩こり、腰痛に効果あり！）
7	今日から始める <sup>けんこう</sup> 健口講座（お口 <sup>くち</sup> & ベロ体操とお口のケア）
8	目で見てわかる！糖尿病 <sup>えん</sup> 予防（糖尿病を予防するために始めること）
9	そろそろ <sup>えん</sup> 煙を切りませんか？（タバコの害についてのお話）
10	安全に働くための労災事故対策（転倒リスク評価）
11	その他（メニューにない希望があればご記入ください： )

## 事業所の概要を教えてください

従業員数	人						
構成 ※該当に○をつけてください	年代	1	20~30代が多い	2	40代が多い	3	50代が多い
	性別	1	男性が多い	2	女性が多い	3	男女半々
講座参加予定人数	人			開催場所			

