

90日間 血圧と体重を測定して、健康を見直そう！



八戸ぐれっと 健康チャレンジ



参加費無料

職場の仲間と始める！健康習慣！

対象

八戸市内に所在地がある事業所にお勤めの方
40代以上の方に特にオススメ！

内容

- ①保健師による健康講話
- ②各自血圧・体重測定

取り組み継続していただいた方に
ささやかですが賞品を贈呈します◎

初回健康講座
(集団・約1時間)
・保健師による講話
・チャレンジの説明

血圧・体重測定チャレンジ
(個人・90日間)
・家庭や職場で、血圧・体重測定
・生活習慣を整える

ゴールイベント
(集団・約1時間)
・取組の振り返り
・保健師による講話

チャレンジ
期間

令和8年9月15日(火)～12月13日(日)

募集枠

先着 **3** 企業 (50名程度ずつ)

申込締切

令和8年7月24日(金) お電話でお申し込みください。

★ご担当者様へ

- ・お申し込み後、打合せ(20分程度)に伺わせていただきます。
- ・講話を実施する場所の確保や従業員のみなさまへの周知、参加者のとりまとめなどをお願いいたします。

申込み・問合せ

八戸市保健所

健康づくり推進課



0178-38-0713

8:15～17:00 ※土・日・祝日を除く



〒031-0011 八戸市田向三丁目6-1