

参加費
無料

令和8年度

働く人の

健康応援講座

忙しい従業員だからこそ健康について考えてほしい…

健康意識を高めたいけれど、何から始めればいいのか分からない…

社内の研修に困っている

あなたの職場の健康づくりを応援します！

保健師・栄養士が職場に出向いて、健康づくりの大切さをお伝えします。職場での健康づくりを始めるきっかけとして、ぜひ、ご活用ください！

講話
テーマ

バランスのよい食事

血圧・体重を測ろう

がん検診のすすめ

女性のホルモンの変化と健康

たばこと健康の話

ストレスと睡眠・休養

正しい熱中症対策

対象

八戸市内に所在地のある事業所

申込み

実施希望日の1か月前までに、
まずはお電話でお問合せください。
その後、所定の申込書をご提出いただきます。

ご担当者様へ

- ・お申し込み後に打合せ（20分程度）させていただきます。
- ・従業員への皆様への周知と会場の確保をお願いします。

問合せ

八戸市保健所 健康づくり推進課

八戸市田向三丁目6-1

TEL : 0178-38-0713

MAIL : kenko@city.hachinohe.aomori.jp