

夷隅保健所管内(勝浦市・いすみ市・御宿町・大多喜町)の事業主様
職場の健康管理ご担当者様

開催費用
無料

健康講座のご案内

職場の
健康経営に

実施期間 令和7年度から令和9年度まで

夷隅地域・職域連携推進協議会では、働く皆様と職場の健康づくりを応援しています。健康に関わる職員が会場に伺い、**無料**で健康講座を行います。ご活用ください。



チーバくん

健康講座の内容

1 健康づくり

- ・夷隅地域の3人に1人が糖尿病？生活習慣病とは…
- ・健診結果を見てみよう



2 運動

- ・生活の中に活動時間を増やす工夫
- ・職場でできる仕組みづくり
- ・みんなで実践！「+10」
プラステン



3 食事

- ・朝食を含めた1日3食をとるコツ
- ・中食・外食時のメニューの選び方



4 ころ

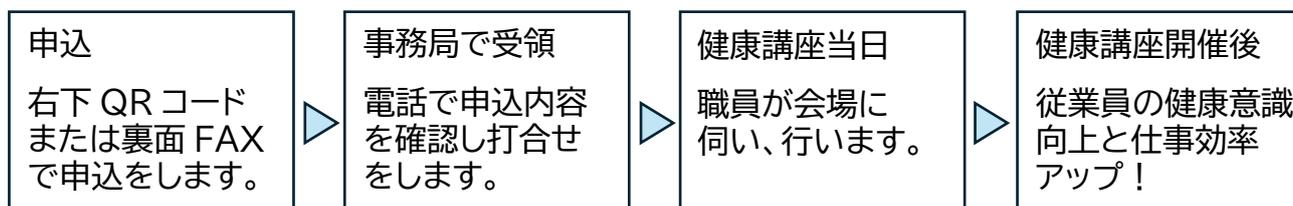
- ・知っておきたいころの健康づくり
- ・ストレスチェック結果を確認



申込前にご確認ください。

- ・対象は夷隅保健所管内の事業所や事業所が集まる研修会等です。会場のご準備をお願いします。
- ・健康講座は1講座15分程度で、1回の申込で2講座まで申込可能です。時間や内容は打合せで決定します。
- ・健康講座は、平日9時から17時に開催します。その他の時間帯はご相談ください。
- ・申込は右下のQRコードまたは裏面の申込書をFAXしてください。ご希望の2か月前までに申し込まないで、日にちが迫っている場合は、お電話でご相談ください。

申込から健康講座開催までの流れ



夷隅地域・職域連携推進協議会事務局

問合せ：千葉県夷隅保健所地域保健福祉課 ☎0470-73-0145

申込はこちら→

