

職場の健康づくり応援サービス

中央東福祉保健所では、働き盛り世代のみなさんの“健康づくり”をサポートしています！

出前講座

* 複数の事業所による合同実施もOK！

講座の内容（一例）



血圧アップダウンのヒミツ

→ ちょっとした食べ方・塩分の工夫で変わる！



ナトカリって何？

→ 高血圧予防に“カリウムたっぷり食材”の話



加熱式たばこなら安心？

→ たばこが体に与える影響を分かりやすく

無料

※内容はご希望に合わせて調整できます

対象：南国市・香南市・香美市・大豊町・本山町・土佐町・大川村内の事業所

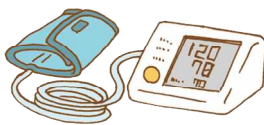
時間：15分～／可能な限り平日9時～17時

健康グッズ貸出

無料

血圧計

血圧値と脈拍数が確認できます



歩数計

1日の歩数を確認できます



塩分濃度計

汁物の塩分濃度を測定できます



体組成計

筋肉量や体内年齢が確認できます



対象：南国市・香南市・香美市・大豊町・本山町・土佐町・大川村内の事業所

貸出期間：最長2ヶ月

申込方法

裏面の申込用紙にご記入のうえ、FAXにてお申し込みください

問い合わせ先

高知県中央東福祉保健所健康障害課 健康増進担当

TEL：0887-53-3172 FAX：0887-52-4561

職場の健康づくり応援サービス申込用紙

■ 申込先: 高知県中央東福祉保健所健康障害課 健康増進担当 宛
■ F A X : 0887-52-4561

事業所名			
所在地			
電話番号			
FAX番号			
担当者名		役職	

出前講座

開催希望日時	第1希望: 月 日 時間: : ~ :
	第2希望: 月 日 時間: : ~ :
参加予定人数	人
実施会場	
希望講座	希望の講座に☑をご記入ください(複数選択可) ☐ 血圧アップダウンのヒミツ ☐ ナトカリって何? ☐ 加熱式たばこなら安心? ☐ その他() 講話の内容は ご相談ください

健康グッズ貸出

ご希望のものに☑をつけてください。

(貸出希望期間: 月 日 ~ 月 日) ※ 最長2カ月間貸出可能

☐ 血圧計 ☐ 歩数計 ☐ 塩分測定器 ☐ 体組成計