

事業所 募集!

令和元年度 三八地域働く人の 健康づくり応援プログラム【事業所版】



9~11月は
無料です!
(体組成測定は有料)

三八地域の専門職が**事業所に出向き、従業員対象に講話や実技指導等**をします!
従業員に健康で長く働いてもらうためにも、**無料でご体験してみませんか?**

分野	メニュー		対応可能 時間帯	所要 時間	講師 (実施団体)	対応可能市町村							有料時の料金 (参考)		
	No.	メニュー名				八戸市	おいらせ町	三戸町	五戸町	南部町	田子町	階上町	新郷村	講師謝金	講師旅費
栄養	1	バランスの良い食生活とは? ～生活習慣病予防のための 食事のポイント～	平日、土日祝可。 時間は相談の上決定	30~45分	青森県栄養士会 八戸地区会	○	○	○	○	○	○	○	○	10,000円	ガソリン代 10円/km
栄養・ 運動	2	・年齢に負けない体のマネジメント術 ・メタボからの脱出 ※体組成での測定可	要相談	60~90分	南部町 健康増進公社 (バーデパーク)	○	○	○	○	○	○	○	○	20,000円 ※体組成測 定は別途 500円/人	実費
運動	3	いつまでも若く! 健康づくりのための運動療法	平日、土日祝可。 時間は相談の上決定	希望に 準ずる	理学療法士会	○	○	○	○	○	○	○	○	10,000円	公共交通機関 料金相当
こころ	4	・ストレスと上手につきあう ワンポイント講座 ・こころの健康づくり講座	平日9:00~16:30	希望に 準ずる	三戸地方保健所	○	○	○	○	○	○	○	○	無料	無料
喫煙	5	タバコと健康について ～新型タバコの影響～	土曜日：14時以降 日・祝日：要相談	40分	八戸薬剤師会	○	○	○	○	○	○	○	○	10,000円	実費
	6	受動喫煙の影響 ～従業員の禁煙支援のポイント～	平日9:00~16:30	希望に 準ずる	三戸地方保健所	○	○	○	○	○	○	○	○	無料	無料
口腔	7	・糖尿病と歯周病 ・口臭予防のためのお手入れ(※) ・歯周病予防のためのお手入れ(※) ※は歯磨き方法の実技含む	要相談	30~60分 ※歯磨き実技 ありは60分	青森県 歯科衛生士会 三八支部	○	○	○	○	○	○	○	○	10,000円	公共交通機関 料金相当

◆ 1メニューにつき、**2事業所程度までが無料対象**です。

(無料対象の事業所は、事務局で決定し、後日連絡します)

◆ ご希望の事業所は、**9月10日(火)まで**にお申し込みください。

◆ プログラムを体験していただき今後の活用を図るために無料としていますが、**今後は有料**となります。

●お問い合わせ・申し込み先●

〒039-1101 八戸市尻内町鴨田7

三戸地方保健所健康増進課

TEL: 0178-27-5111 (内線287)

FAX: 0178-27-1594