

練馬区働く世代健康応援プロジェクト

# 「出張健康づくりセミナー」のご案内

## ～職場で健康を。職場を健康に。～

区では、職場での健康づくりを応援しています。  
健康に関する専門の職員が、ご希望の会場にお伺いし、無料で健康セミナーを行います。  
内容や時間もご希望を聞いて決めております。ぜひ、ご活用ください。

開催費用  
無料！

### 内 容

#### 1 健康づくり

「働く世代の健康講座」  
・健診結果を  
見てみましょう  
・糖尿病のお話 …など



#### 2 食 事

「健康で過ごすための  
毎日の食事」



#### 3 こころ

「こころの健康づくり」



#### 4 お 口

「歯と口の健康」



- セミナー内容については、上記の内容からお選びください。
- セミナー時間によっては、テーマを複数の選択することも可能です。
- セミナーの時間帯は、基本は**平日の9時～17時**です。  
このほかの時間帯をご希望の場合はご相談ください。
- 本セミナーは、各事業所**年度内1回**の利用となります。ご了承ください。

今までに希望が多かったコース・時間  
内容は、2つ以上の組み合わせ、  
時間は、60分前後が人気！

### 対 象

下記①～③全てに該当する  
事業所・団体・グループ等

- ① 従業員50名以内の企業である
- ② 区内在住もしくは在勤のメンバー  
で構成されている
- ③ セミナーの会場を準備できる

### 講座の所要時間

30～60分程度

※講座時間について、  
ご希望がある場合はご相談ください。

### 派遣職員

保健師・管理栄養士・歯科衛生士

### 申込から開催までのおおまかな流れ

裏面の申込用紙を記入、事務局へFAXかメールで送付

セミナー開催希望日の**2か月前**までに送付してください。

事務局が申込用紙を受領後、申込内容等を電話で確認  
地域の保健相談所へ連絡

地域の保健相談所の担当者から、事業所の担当者様へ連絡

申込用紙をもとに、セミナー開催に向けて、ご希望等をお聞きます。

### セミナー開催当日

ご指定の場所まで、職員がお伺いします。



(FAX 03-5984-1211 Mail KENKOUSUISIN04@city.nerima.tokyo.jp)

## 働く世代健康応援プロジェクト「出張健康づくりセミナー」申込用紙

事業所様名	
ご住所	
お電話番号・FAX番号 <small>(日中連絡が取れる連絡先)</small>	(※ 連絡希望時間帯            :       ~       :       )
Mailアドレス	
ご担当者様名（ふりがな）	
ご希望の内容 <small>(○を付けてください)</small>	1 健康づくり                      4 お口 2 食事                              5 その他(内容について相談したい) 3 こころ
ご希望の日時 <small>(第3希望までご記入ください)</small>	第1希望     令和    年    月    日 (    )    :    ~    :
	第2希望     令和    年    月    日 (    )    :    ~    :
	第3希望     令和    年    月    日 (    )    :    ~    :
参加予定人数	

※申込み後、1週間経過しても連絡がない場合は、お手数ですが事務局までご連絡ください。

練馬区健康部健康推進課健康づくり係「働く世代健康応援プロジェクト」事務局 TEL：03-5984-4624