

参加
無料

社員の健康が会社のチカラになる

健康経営セミナー



県では「健康寿命日本一」の実現を目標に掲げ、青壮年期の健康増進に取り組んでいます。今回、自らの健康を守るとともに、事業所内での健康づくりの取り組みに役立てていただくことを目的に下記のとおりセミナーを開催します。健康づくり担当者様、従業員の皆様、多くのご参加をお待ちしております。

第1回

9月14日 月

14:00～15:30

■ 場所 日出町保健福祉センター 多目的ホール
(日出町大字藤原2277番地1)

【テーマ】

食事



【内容】

- ① 講話「生活習慣病にならないために」
東部保健所 保健師 猪俣奈央
- ② 講話及び実技「食事バランスと生活習慣病」
講師:日出町健康増進課 管理栄養士
手嶋文子氏
- ③ 健康経営に役立つ情報提供



1日の推定野菜摂取量や血管年齢
測定してみませんか？

第2回

10月6日 火

14:00～15:30

■ 場所 別府総合庁舎 5階大会議室
(別府市大字鶴見字下田井14-1)

【テーマ】

運動



【内容】

- ① 講話「おおいした心と体の職場環境改善アドバイザー派遣事業について」
東部保健所 保健師 猪俣奈央
- ② 講話及び実技「アドバイザー派遣事業・職場での短時間で実践できる運動について」
講師:黒木記念病院 理学療法士 村井 和弘 氏
- ③ 実践報告
- ④ 意見交換
- ⑤ 健康経営に役立つ情報提供

本研修は、第1回と第2回で異なる内容ですので、両方の回にご参加いただくことも可能です。

参加申込み



★QRコードにアクセスし、
必要事項を入力してください
(電話でも可)

申込締切:R8年9月3日(月)

あるとつくポイント
20ptもらえる！



お問合せ先 大分県東部保健所 地域保健課 TEL 0977-67-3976