

送信先（送信票不要）
十日町地域振興局健康福祉部（十日町保健所）
地域保健課 あて

FAX 025-757-2474



こころと体の健康づくり出前講座（ご案内&申込書）

十日町地域振興局健康福祉部では、妻有地域（十日町市、津南町）の事業所従業員の方々のこころと体の健康づくりを支援するため、出前講座を無料で行っています。

ご希望の場合は、下記申込書をご記入の上、FAXを当部に送付、または新潟県電子申請システム（QRコード）よりお申し込みください。

事業所の「健康経営」に、従業員の「安全衛生」にぜひご活用ください。

はじめよう、
けんこう
time



テーマを組み合わせることも可能です。
ぜひご相談ください



【おすすめのテーマ】

- 健診結果の見方
- こころの健康、メンタルヘルス
- 睡眠（Good Sleepガイド）
- 運動・事業所でできる簡単エクササイズ
- お酒との健康的な付き合い方
- 生活習慣病予防と食事
- 歯周病・むし歯予防とお口のケア
- 受動喫煙の防止 ○熱中症予防 など

▶電子申請システムからはQRコードよりお申し込みください

☆十日町地域振興局健康福祉部HPからもお申込できます☆

| | | | |
|--|-----------------|-----------------|---|
| 事業所名 | | 業種 | |
| 部署名 | | 担当者氏名 | |
| ご住所 | | | |
| ご連絡先 (電話番号) | | | |
| 希望日等 <small>申込から2週間後以降の日時で お願いします</small> | 第1希望 | 月 日 () 午前 ・ 午後 | |
| | 第2希望 | 月 日 () 午前 ・ 午後 | |
| 希望内容 | 希望所要時間 _____ 程度 | | |
| 全従業員数 | 名 | 参加予定人数 | 名 |
| 備考 | | | |