



# 丹波市出前健康教室（企業）

丹波市健康課では、“健康寿命日本一”を目指して、丹波市内にある企業にも出前健康教室を実施しています。からだもこころも両面につながる健康づくりとして

“早起き・おひさま・朝ごはん”をキャッチフレーズに「ぐっすり・すやすや運動」を推進し、効果的な健康づくりを展開しています。

**【対象】** 丹波市内に事務所等を有する企業で、おおむね10人以上の従業員の集まりを基本とします。

## 【内容】

### ○こころの健康づくり：うつ病を防ぐ生活、ゲートキーパー研修等

\*ゲートキーパー：悩んでおられる人のサインに「気づき」「声かけ」を行い「傾聴」し、必要な機関に早めに「つなぐ」人のこと。

### ○生活習慣病予防について：生活習慣病の概要、予防のための食事・生活等

\*令和7年度のテーマ：「腎機能と生活習慣病の関係について」



**【開催日時】** 平日 1時間程度

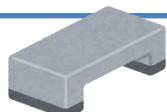
**【会場】** 主催者側でご準備ください。

**【費用】** 無料（会場使用料等に関しては主催者側でご負担ください）

**【その他】** 政治・宗教・営利目的や酒席、会食での開催時と同時ではお受けできません。

**【お申し込み方法】** 希望日の1ヶ月前までに、申込書を提出してください（裏面）。

日時・内容を調整いたします。（ご希望日に添えない場合もありますが、ご了承ください。）



### ● 健康増進資料の提供・物品の貸し出しについて ●

ご希望に応じ、健康課の健康に関するパンフレットのご提供や、物品の貸し出しを行います。

(1) **資料の提供：**健康増進に関するパンフレット（生活習慣病予防、栄養改善等）をご提供します。  
パンフレットの種類についてはお問い合わせください。

(2) **物品貸し出し：**健康増進に関するDVD、握力計などを貸し出します。

(3) **お申し込み方法：**(1)、(2)とも事前に申請が必要です。配布・利用のおおむね10日前までに、健康課の窓口で所定の申請書にてお申し込みください。

**【お問い合わせ先】** 丹波市 健康課 健康増進係

〒669-3464 丹波市氷上町石生 2059 番地 5 丹波市健康センターミルネ 2階

**電話：0795-88-5082**

# 丹波市出前健康教室申込書（企業）

(太枠の中をご記入ください)

申し込み日	令和 年 月 日				
企業名					
希望日	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 ( )			
希望時間	午前・午後 時 分～ 約( )分間				
参加予定人数	名				
対象	該当する年齢層に○をつけてください 20～39歳・40～59歳・60～65歳・65歳以上				
内 容	<p>希望する内容に(○)をつけてください。</p> <p>( ) こころの健康づくり *うつ病を防ぐ生活、ゲートキーパー研修等</p> <p>( ) 生活習慣病予防について *生活習慣病の概要、予防のための食事・生活等 «令和7年度のテーマ：「腎機能と生活習慣病の関係について」»</p>				
代表者連絡先 (企業住所)	氏 名				
	丹波市 町				
	電話番号		携帯番号		

-----以下、市記入欄-----

決 裁	課長	副課長	健康増進 係長	回 覧	地域担当

\*当日出務予定者