



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

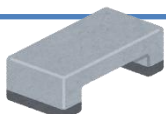
【会 場】 主催者側でご準備ください。

【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	希望する内容に（ ○ ）をつけてください。 （ ） 心の健康づくり ＊うつ病を防ぐ生活、ゲートキーパー研修等 （ ） 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」≫			
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	課長	副課長	健康増進 係長	回 覧	地域担当
裁					

*当日出務予定者