

「令和7年度 バトンをつなごう！職場で健康づくりリレー事業」のご案内

～従業員の皆様が健康的に働き続けられるよう、保健所から事業所へ健康づくりの支援を行っています～

<事業概要>

- 1) 対象：中和保健所管内にある事業所
(大和高田市、橿原市、桜井市、御所市、香芝市、葛城市、宇陀市、川西町、三宅町、
田原本町、曾爾村、御杖村、高取町、明日香村、上牧町、王寺町、広陵町、河合町)
- 2) 実施期間：令和7年4月～令和8年2月頃
- 3) 実施内容：下記1または2から選択(両方実施も OK)
- 4) 開催方法：各事業所にて対面で実施

無料

<実施内容>

*下記1または2より選択してください(両方実施も OK)。

1.健康づくりに関するチラシの配布

忙しい事業所のみなさまへ、職場(従業員)の健康課題に合わせたチラシやパンフレットを作成・配布します。内容などについてはお気軽にご相談ください。

2.健康セミナーの開催 **オススメ!**

事業所を対象に健康セミナーを開催します。職場及び従業員の皆さまの健康増進のきっかけづくりにご活用ください。

<セミナーの内容> ※セミナー時間は30分程度(調整可能)、1事業所1テーマでの開催。

No	テーマ	内容(例)
1	食生活	・生活習慣病予防・改善のための食事について ・野菜たっぷり、おいしく減塩してみよう 等
2	歯の健康	・歯周病予防について ・正しいお口のケアについて 等
3	運動	・運動がもたらす効果について ・活動量計を試してみよう 等
4	たばこ	・たばこの健康影響、受動喫煙対策について ・禁煙のための治療について 等
5	アルコール	・お酒が身体に与える影響について ・お酒との上手な付き合い方 等(別添チラシ参照)
6	メンタルヘルス	・ストレスがこころと身体に与える影響について ・こころと身体の休め方 等
7	がんの予防と早期発見	・生活習慣の改善について ・がん検診について 等
8	感染症対策	・職場における感染症対策について ・海外で気をつけるべき感染症について 等(別添チラシ参照)

問合せ先：奈良県中和保健所 健康増進課健康づくり推進係 TEL:0744-48-3034

申込は裏面へ▶▶▶

令和7年度 バトンをつなごう！職場で健康づくりリレー事業 参加申込書

○FAX または WEB での申込みが可能です。

申込受付後、1 週間程度を目安に、中和保健所から貴事業所までご連絡いたします。

FAX で申込	WEB で申込
<p>下記参加申込書に必要事項を記載のうえ、お申し込みください。</p> <p>【FAX 送信先】 中和保健所健康増進課 FAX:0744-47-2315</p>	<p>QR コードにアクセスし、必要事項を入力のうえ、お申し込みください。</p> 

(FAX で申込の方)参加申込書

事業所名	
住所	〒 奈良県
担当者氏名	
連絡先	電話： メールアドレス：
希望内容 (○をつけてください)	1. 健康づくりに関するチラシの配布のみ 2. 健康セミナーの開催 <セミナーの希望テーマ> 食生活 ・ 歯の健康 ・ 運動 ・ たばこ ・ アルコール メンタルヘルス ・ がんの予防と早期発見 ・ 感染症対策
希望時期	令和 年 月頃
予定人数	人程度