

# 出張出前講座のご案内

職場の健康づくりを応援するため、事業所へ出向いて、健康づくりに関する講座を開催しています。職場の健康づくりに、ぜひご活用ください！

**対象** 和歌山保健医療圏（和歌山市、海南市、紀美野町）所在の**事業所**  
※先着**5事業所**とさせていただきます。

## お申込み方法

- ・講座開催希望日の**4週間前**までに、  
**電話**または**FAX**にてお申し込みください。

※日時についてはご希望に添えない場合もありますので、  
ご了承願います。

※会場は申込者側でご用意ください。

※申し込み受付後、こちらから担当の方へご連絡いたします。

## 費用 無料

（会場使用料等の費用負担は  
申込者側でご負担願います）

職場の健康づくりを  
応援します！



## ■テーマ・内容

1 栄養・食生活

2 生活習慣病

3 ストレス・こころの健康

4 喫煙と健康

5 運動

所要時間

30分～1時間程度

\*ご相談に応じます

\*原則として、平日の  
9:00～17:00 の間で  
ご希望に応じます

## お申込み・お問合せ先

和歌山保健医療圏地域・職域連携推進協議会事務局

和歌山市保健所 地域保健課 ☎ 073-488-5121/ Fax 073-431-9980

海南保健所 保健課 ☎ 073-482-0600 / Fax 073-482-3786