

事業主・労務担当者の皆さまへ

専門家が御社を訪問！楽しく学んで健康に！

健康教室

いきいき元気に働くためには、病気を予防できる知識を身につけ、健康を意識して過ごすことが大切です。健康教室では、健康を意識するきっかけ作りとして、看護師・管理栄養士・薬剤師などの専門家が、分かりやすく、すぐに活かせる実践的なお話をします。ぜひ、この機会に職場の健康維持・増進に取り組みましょう！

▶ 対象

- ▶ 全国健康保険協会和歌山支部の加入事業所
- ▶ 受講者が5名以上

無料

- ※ 健康保険委員を登録していない事業所は、申込み時に担当者の方を登録いただけます。
- ※ 2以上の事業所が合同で受講することも可能です。

協会けんぽ和歌山支部
加入事業所限定！



分かりやすいプログラム

経験豊富な専門講師が解説！

期 間 平成29年 9月1日 ▶ 平成30年 3月31日

申 込 先着順 開催予定回数(12回)に達し次第、受付を終了します。

日 時 月曜～土曜 14:00 ▶ 17:00の間

- ※日・祝以外、1開催あたり所要時間 約1時間
- ※講師と日程を調整させていただきます

会 場 事業所内の会議室等 (準備いただいた会場に講師が訪問いたします)

※和歌山県内(御坊市・日高郡・有田郡・有田市・海南市・海草郡・和歌山市)の会場とさせていただきます

お申込みの流れ

1 ▶ 申込書(裏面)をFAX

申込書(裏面)のプログラムからご希望のテーマを1つ(1コマ30分のは2つ)選び、必要事項をご記入の上、**0738-32-2003**(北出病院企画広報室)宛てにFAXでお送りください。

2 ▶ 内容の打ち合わせ

北出病院の担当者が職場の現状をお聞きし、ご希望に沿った内容になるよう十分な打ち合わせを行います。(講師の都合上ご希望に添えない場合がございます。ご了承ください。)

3 ▶ 健康教室開催

専門知識と経験が豊富な講師が御社にお伺いし、分かりやすく解説します。開催後には是非アンケートにご協力ください。

お申込み・お問い合わせ



社会医療法人黎明会 北出病院 企画広報室

〒644-0011
和歌山県御坊市湯川町財部 728-4

TEL 0738-23-1111 FAX 0738-32-2003

詳細は裏面を
Check!

健康教室 申込書

ご希望のテーマ1つ (1 コマ 30 分のは 2 つ) に○印

必要事項をご記入の上、FAX でお申込みください。

生活習慣病	1	食生活で糖尿病予防 ~食事は質と量を考えて~	講師 看護師・管理栄養士	1 時間
	2	食生活で高血圧予防 ~おいしく減塩~	講師 薬剤師・管理栄養士	1 時間
	3	食生活で脂質異常予防 ~食事で脂質を減らす工夫~	講師 薬剤師・管理栄養士	1 時間
	4	食生活でメタボ予防 ~減らせ内臓脂肪~	講師 保健師・管理栄養士	1 時間
	5	食事と運動で生活習慣病を予防しよう	講師 管理栄養士・理学療法士	1 時間
	6	生活習慣をみなおして認知症を防ごう	講師 認知症看護認定看護師 理学療法士	1 時間
リハビリ	7	肩こり・腰痛 予防のトレーニング	講師 理学療法士	30 分
	8	のぼそう健康寿命! ~ロコモチャレンジ~	講師 理学療法士・健康運動指導士	1 時間
検査	9	バリウム検査を受ける前に知っておきたいこと ~ぐるぐる回る理由、ゲップを我慢するコツなど~	講師 診療放射線技師	30 分
	10	知っておきたい! 乳がん検診の ABC	講師 診療放射線技師・臨床検査技師	1 時間
	11	採血って何がわかるの? ~採血結果のミカタ~	講師 臨床検査技師	30 分
感染症予防	12	感染症の予防について ~インフルエンザとノロウイルスの対処法~	講師 感染制御実践看護師	30 分
	13	予防は手洗いから ~正しい手洗い方法について~	講師 感染制御実践看護師	30 分
認知症	14	認知症について学ぼう	講師 認知症看護認定看護師	30 分
薬	15	知っているようで知らないお薬のはなし	講師 薬剤師	30 分
骨	16	コツコツ健康を目指しましょう ~骨粗鬆症の検査と予防について~	講師 薬剤師・管理栄養士 診療放射線技師・理学療法士	1 時間
運動	17	カラダ大改造! より健康的なカラダに!	講師 インストラクター	1 時間
	18	メタボ解消トレーニング	講師 インストラクター	1 時間
	19	健康作りに効果的なウォーキング	講師 インストラクター	1 時間

※講師の都合上、ご希望に添えない場合がございます。ご了承願います。

事業所名			
事業所所在地	〒	—	
受講人数 (予定)	名	希望日時	2017 年 2018 年 月 日
ご担当者氏名	フリガナ		
ご連絡先	電話番号	()	—
	E-mail	@	

事業所 記号									
健康保険 被保険者証	本人 (被保険者) 記号 21700023 氏名 行野 舞子 協会 太郎 生年月日 平成 元年 5 月 10 日 性別 男 取得年月日 平成 25 年 6 月 1 日	0011 平成 26 年 6 月 25 日交付 番号 21	※保険証の上部の数字 (7 桁または 8 桁) をご記入ください。						
ご希望等があれば ご記入ください									

※ご提供いただきました個人情報は厳重に管理し、健康教室及び健康保険委員活動に関するものみに使用します。また、お申込み多数の場合は、ご希望に添えない場合がございますのであらかじめご了承願います。

上記ご担当者様を協会けんぽ和歌山支部の健康保険委員として登録させていただき、今後、協会けんぽより健康保険に関する情報等を提供させていただきます。(無料)

FAX 0738-32-2003



社会医療法人黎明会 北出病院 企画広報室

