

塩尻市
健康推進キャラクター
ラジッコ



従業員の健康づくり、 お手伝いします！

社内研修や朝礼の一環として、保健師・管理栄養士による健康講座を事業所へお届けします。

「健診結果の見方」から「ミニ健康チェック」まで、お気軽にご活用ください！

✓ 選べる講座テーマ

生活習慣病予防

健診結果の見方と活かし方
高血圧・糖尿病の予防

食生活・栄養改善

働く人のための栄養術
コンビニや外食での選び方のコツ

こころの健康

ストレスとの上手な付き合い方
セルフケア

ミニ健康チェック

健康機器を使った測定会
ベジチェックや血管年齢測定など

✓ 実施概要

- ・対象：塩尻市内にある企業、事業所、各種団体など
- ・講師：塩尻市健康づくり課の保健師、管理栄養士
- ・費用：無料
- ・時間：1回あたり15分～30分程度
- ・会場：各事業所の会議室、食堂など
- ・申込み：実施希望日の2か月前までにお問い合わせください

詳細はこちら

