

受講料無料

20社限定

奈良県健康推進課からのお知らせ

役に立つ！無理なく始める！

健康づくり実践セミナー

のご案内

奈良県では、健康寿命日本一を目指し、職場における健康づくりの取組を進めています。従業員の皆さまの健康増進にぜひご利用ください。

こんな経営者の方におススメ

- ✓ 従業員の健康意識を高めたい
- ✓ 専門的な講師から話を聞いてみたい
- ✓ 簡単なことから健康づくりに取り組みたい

ご利用の流れ

step 01 お申込（申込〆：令和6年11月8日）
裏面のセミナーの内容にある3つのテーマの中から、1つ選択しお申し込みください。（FAXまたは電子申請）

step 02 決定通知
受講決定通知を当課より送付します。（申込多数の場合は先着順）

step 03 開催日時の調整
管轄保健所※から担当者様に連絡し、お話を伺い、日程調整を行います。
※事業所の住所地で管轄保健所が異なります。

step 04 セミナーの開催
講師等が事業所に出向き、セミナーを開催します。
開催後はアンケートにご協力ください。

セミナー概要

対象 奈良県内の事業所

（ただし、令和5年度実施事業所、日本健康会議が認定する「健康経営優良法人2024」である事業所を除く。）

開催期間 ~令和7年2月頃

開催日時 月曜～金曜
9：00～16：00
※上記の時間帯で1時間程度

回数 20社限定
※1社につき1回とします

開催方法 原則事業所で実施します
※オンラインを希望される場合要相談



セミナーの内容 & お申込は裏面をご確認ください



お問い合わせ先

©NARA pref.






奈良県福祉医療部医療政策局
健康推進課 健康長寿係

TEL **0742-27-8662**

〒630-8501奈良市登大路町30

健康づくり実践セミナーの内容

※内容(例)はイメージです。

No	テーマ	内容(例)	講師等
1	食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・たんぱく質といいからだ ・コンビニ惣菜活用術 ・食べる順番、食べる時間 	管理栄養士 
2	歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・お口の健康と全身の健康 ・むし歯と歯周病の予防について ・口腔ケアグッズの紹介と実践 	歯科衛生士 
3	運動/ ストレッチ	<ul style="list-style-type: none"> ・その腰痛ケア、間違えているかも ・再生回数8万回、肝臓が元気になる体操 ・活動量計を試してみよう 	健康運動指導士 

お申込み書

必要事項にご記入の上、FAXまたは電子申請よりお申込みください。

事業所名			
住所	〒 奈良県		
連絡先	TEL: FAX: E-mail:		
担当者名	フリガナ		
開催希望時期	令和 年 月		
希望テーマ ※いずれか1つに○	1. 食生活	2. 歯の健康	3. 運動/ストレッチ
受講予定人数	名		

FAX送信先 奈良県健康推進課 宛

0742-22-5510

申込〆

11月8日

(金)



右記QRコードより電子申請
(奈良スーパーアプリ)で申込可能です。

