

費用
無料

職場の健康づくり お手伝いします

職場への取組みの目的

近年、生活習慣の乱れやストレスにより糖尿病予備軍や肥満の増加などの生活習慣病や歯周病、こころの不調に関する課題が広がっています。

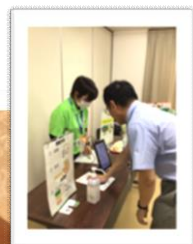
健康な体づくりは、1人1人の生活の質だけでなく職場全体の活力につながります。職場の研修など是非ご利用ください。

テーマ

- 1 これならできる生活習慣病予防
- 2 お口は健康の入り口 病気とお口の深い関係について
- 3 こころ疲れていませんか？

時間 20分～1時間程度
(所要時間等は可能な範囲でご要望に応じます。)

期間限定メニュー
推定野菜摂取量測定体験 令和8年8月～令和9年1月



※ カゴメ「ベジチェック®」
数十秒で野菜充足度を測定できます。

申込方法

申込書を記入し、FAXまたはメールでお申し込みください。
様式は、砺波市健康センターホームページ（右記の二次元コード）からもダウンロードできます。



「もっと早く受けたかった」等の
声をいただいています！

お問い合わせ

砺波市健康センター

電話 0763(32)7062 FAX 0763(32)7059

メール kenko@city.tonami.lg.jp

