

令和 7 年度

# 働き盛り世代への



ポイント付与対象



## 健康づくり応援事業

十和田市では、下記の取り組みを通して働き盛りにある皆さまの健康づくりを応援しています！  
ぜひご利用いただき、無理なく、楽しく、健康アップを目指しませんか。

### ■保健師等による出前講座！

とわ歩  
200P/回

ご希望の時間や場所で、少人数でも無料でご利用いただけます。

| テーマ                                            | 予定している講師   |
|------------------------------------------------|------------|
| ①知って得する！がん予防～お得な検診の受け方～                        | 保健師        |
| ②知って得する！糖尿病～糖尿病予防は万病予防～                        | 保健師        |
| ③からだの健康はお口の健康から                                | 歯科衛生士      |
| ④かしこく食べて体にうれしい食生活                              | 管理栄養士      |
| ⑤みんなにいいこといっぱい！禁煙のススメ                           | 薬剤師        |
| ⑥働く人のこころの健康～ストレスと上手に向き合おう～                     | 保健師        |
| ⑦ヨガでこころもからだもリフレッシュ ※実技あり                       | ヨガインストラクター |
| ⑧運動不足による体の痛み（肩こりや腰痛等）の改善<br>エクササイズ&ストレッチ ※実技あり | 健康運動指導士    |
| ⑨カラダ分析とワンポイントアドバイス（体組成測定＋ミニ講話）                 | 保健師        |

〈対象〉働き盛り世代の市民および市内事業所等の従業員

〈申込み方法〉講座メニューを選択し、希望日の1か月前までに、裏面の申込書に必要事項を記入し、FAXまたはメールでお送りください。

NEW

### ■健康づくりに関する研修会やイベント等でもポイントゲット！200P/回

上記健康講座以外にも、健康づくりに関する研修会やイベント等の取り組みを実施したら、ぜひお知らせください。実施内容をご報告いただけますと、参加者全員が「とわ歩」のポイント(200P/回)をゲットできます！

例) ○○安全大会、講師を招いた講座、企業主催のイベント(ウォーキング大会、運動会等)など・・・

〈申請方法〉実施日から 2 か月以内に、裏面を記入し、研修会の様子が分かる写真を添付して、FAXまたはメールでお送りください。当課で内容を確認後、FAXまたはメールでポイントを獲得できるQRコードをお送りします。

### ■申込み・問合せ先

担当:十和田市健康増進課 健康づくり推進係

電話:0176-51-6791 FAX:0176-25-1183

メール:kenko@city.towada.lg.jp



令和 7 年度  
働き盛り世代への健康づくり応援事業 申込書

令和 年 月 日

十和田市健康増進課 行

FAX:0176-25-1183 / メール:kenko@city.towada.lg.jp

事業所名:

住 所:

電 話:

担 当 者:職・氏名

メール:

申込み後、担当者から詳細  
の確認のため、ご連絡させ  
ていただきます。

■保健師等による出前講座！

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日 時             | 第1希望 令和 年 月 日( ) 時 分～ 時 分                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                 | 第2希望 令和 年 月 日( ) 時 分～ 時 分                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 参加人数            | 人 従業員数 人                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 実施場所            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 希望内容<br>(○をつける) | <p>&lt;メニュー&gt;</p> <p>① 知って得する！がん予防～お得な検診の受け方～</p> <p>② 知って得する！糖尿病～糖尿病予防は万病予防～</p> <p>③ からだの健康はお口の健康から</p> <p>④ かしく食べて体にうれしい食生活</p> <p>⑤ みんなにいいこといっぱい！禁煙のススメ</p> <p>⑥ 働く人のこころの健康～ストレスと上手に向き合おう～</p> <p>⑦ ヨガでこころもからだもリフレッシュ</p> <p>⑧ 運動不足による体の痛み(肩こりや腰痛等)の改善エクササイズ&amp;ストレッチ</p> <p>⑨ あなたのカラダ分析とワンポイントアドバイス</p> <p>⑩ その他:備考欄にご記入ください(体組成測定+ミニ講話)</p> |
| 備 考             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

■健康づくりに関する研修会やイベント等でもポイントゲット！

|              |                                    |
|--------------|------------------------------------|
| 日 時          | 令和 年 月 日( ) 時 分～ 時 分               |
| テ ー マ        |                                    |
| 分 野<br>○をつける | 健診(がん検診)・こころの健康づくり・運動・禁煙・肥満・その他( ) |
| 講 師          | 職種: 氏名:                            |
| 参加人数         |                                    |

※研修会の様子が分かる写真も添付してください。