

2026 健康教室

昼休憩などの時間を活用して健康づくりを進めませんか？

- ✓ **費用は無料！**
- ✓ **先着25企業限定**



【内容】

- **健康講話（20分程度）**
鳥取県の健康に関するデータに基づいて、生活習慣病予防やフレイル予防など、ご希望に沿った内容でお話します。
- **健康測定（60分程度）**
血管年齢や骨密度など、関心のある測定を実施し、結果もお返しします。※測定機材は、「貸出器材一覧」からお選びください。
事業所ごとに測定結果を取りまとめて、測定結果をフィードバックすることも可能です。



血管年齢測定



骨密度測定



肌年齢測定



【実施概要】

1. 実施場所：貴社内
2. 対象：従業員の皆様
3. 所要時間：90分程度（講話+測定）

※実施日時等について企業規模、ニーズに応じて調整可能。



【申込・問い合わせ先】

鳥取県国民健康保険団体連合会 保健介護課 保健・共同事業担当 TEL 0857-20-3682

申込は「申込書」送付依頼を本会HP <https://www.kokuho-tottori.or.jp/2946.htm>

問い合わせフォームより、申し込みください。その後、こちらから申込書を送付させていただきます。