

# 働く人の 健康づくり講演会

事前申込制  
参加費無料

講演

## 「とちぎで働くみんなの健康づくり ～ポストコロナ時代に改めて意識すべきこと～」



味が濃いと言われる栃木県。食塩の摂りすぎは脳卒中や心不全などに繋がります。健康づくりに欠かせない「食生活」「運動」「メンタルヘルス」などについて小橋先生に分かりやすくお話いただきます。

獨協医科大学 副学長  
医学部公衆衛生学講座 主任教授

小橋 元 氏

### ① 会場での参加

会 場 ▶ 宇都宮市保健所 3階 大会議室  
(宇都宮市竹林町972番地)

日 時 ▶ 令和5年**2月20日**(月)  
午後1時30分～午後2時45分(受付:午後1時～)

定 員 ▶ 30名(先着順) ※申込方法は裏面をご覧ください。

### ② 録画配信の視聴

配信期間 ▶ 令和5年2月28日(火)～3月28日(火)

※視聴方法は裏面をご覧ください。

対 象 者 ▶ 市内事業所の事業主や健康管理担当者等

問 合 せ ▶ 宇都宮市地域・職域連携推進協議会事務局  
(宇都宮市保健所健康増進課内)

T E L 028-626-1126

E-mail u19070500@city.utsunomiya.tochigi.jp

【主催】宇都宮市地域・職域連携推進協議会

# 会場参加申込み

宇都宮市ホームページ内の  
「会場参加申込フォーム」からお申込みください。

◎「会場参加申込フォーム」は、  
宇都宮市ホームページからサイト内検索にて  
『働く人の健康づくり講演会』を入力、  
または、ページID検索にて『1030360』を入力



▲宇都宮市HP  
申込フォーム  
こちらから

**30名**(先着順となりますので早めにお申し込みください。)

申込期間▶令和5年**2月16日**(木)まで



## 《会場》

宇都宮市保健所3階大会議室

## 《住所》

宇都宮市竹林町972番地

## 《その他》

発熱や風邪等の症状がある方の参加は  
お控えください。

新型コロナウイルス感染症の状況によ  
り、オンライン(録画配信)のみになる場  
合があります。

## 録画配信の視聴

【配信期間】令和5年**2月28日**(火)~**3月28日**(火)

宇都宮市保健所健康増進課公式YouTubeチャンネル  
「健康つつみやきちゃんねる」でご覧いただけます。



「健康つつみやきちゃんねる」▲  
健康に関する情報をお届けします。ぜひチャンネル登録を!