

管理栄養士、保健師等による 健康づくり出前講座

無料

健康づくりは、従業員の健康を守るだけでなく、事業所全体の活力を高めることにも繋がります。事業所が取り組みたい健康づくりのテーマに応じて各保健福祉事務所の管理栄養士や保健師等が事業所に出向いて情報提供や実技等を実施し、健康づくりをサポートします。

申込から実施までの流れ

① 申込書を下記申込先へFAX

② 下記申込先から連絡

③ 職場内で出前講座実施を周知

④ 出前講座開催



申込先

※高松市内の事業所様は、高松市の出前講座をご利用ください。
(高松市健康づくり推進課 087-839-2363)

保健福祉事務所(管轄市町)	電話番号/FAX
小豆総合事務所 (土庄町・小豆島町)	TEL 0879 (62) 1373 FAX 0879 (62) 1384
東讃保健福祉事務所 (さぬき市・東かがわ市・三木町・直島町)	TEL 0879 (29) 8251 FAX 0879 (42) 5881
中讃保健福祉事務所 (丸亀市・坂出市・善通寺市・宇多津町・綾川町・琴平町・多度津町・まんのう町)	TEL 0877 (24) 9961 FAX 0877 (24) 8341
西讃保健福祉事務所 (観音寺市・三豊市)	TEL 0875 (25) 3082 FAX 0875 (25) 6320

よくある質問

Q: 出前講座の日時の指定はできますか。

A: 出前講座は原則月曜日から金曜日、30分から60分程度です。

申込日に希望日時を記載いただき、上記申込先と調整になります。

Q: オンラインの講座はできますか？

A: ネット環境等に応じて検討しますので、上記申込先にご相談下さい。

Q: 複数回実施することは可能ですか。

A: 原則1回の実施ですが、人数や講座内容によって複数回開催する場合があります。

管理栄養士、保健師等による 健康づくり出前講座

無料

出前講座メニュー(単一メニューでも複数メニューを組み合わせることも可能)

メタボリックシンドローム／糖尿病



肥満や生活習慣病の予防について、健康診査結果の見方などについてお話しします。
糖尿病の出前講座では39歳以下の従業員対象にHbA1c測定を行うこともできます。
(対応できる事業所数に限りがあります。)

がん



がんを予防するための知識やがん検診の内容についてお話しします。

こころの健康づくり



知らず知らずストレスを蓄積し、こころの不調から起こる病気やその対処法、相談しやすい職場の雰囲気づくりなどについてお話しします。

食生活



朝食や野菜摂取の必要性、栄養バランスについてお話しします。

喫煙対策



受動喫煙や禁煙支援など、たばこによる健康被害等についてお話しします。
肺年齢測定をしましょう。

運動



運動やロコモティブシンドローム(運動器症候群)について、お話や実技をします。健康運動指導士の講座(先着順)もあります。

感染症



感染症や食中毒などの予防についてお話しします。

歯科



歯周病やオーラルフレイルなど、お口の健康づくりについてお話しします。

出前講座実施例

糖尿病:「HbA1c測定付39歳以下対象の出前講座」

①HbA1測定、②健康チェック、③検査結果の見方と食事の講義

運動:「怪我予防と運動不足解消のための運動講座」

①健康チェック、②身体活動の講義、③怪我予防にもなる運動実技

こころの健康づくり:「働く世代のメンタルヘルス」

①ストレスチェック、②メンタルヘルスの講義、③相談先の情報提供

喫煙対策:「職場の禁煙対策～健康づくりと職場のイメージアップ～」

①健康被害や禁煙のコツの講義、②グループワーク(職場の喫煙場所)

健康づくり出前講座申込書

小豆総合事務所 FAX 0879-62-1384
中讃保健福祉事務所 FAX 0877-24-8341

東讃保健福祉事務所 FAX 0879-42-5881
西讃保健福祉事務所 FAX 0875-25-6320

事業所名	
事業所の所在地	〒 香川県 市・町
ご担当者様の 部署及び氏名	部署： 氏名（職種）： () *お申し込み後、詳細な打合せをさせていただきます。
電話番号	()
メールアドレス	@
開催希望日時	第1希望： 月 日 () 時 分～ 時 分 第2希望： 月 日 () 時 分～ 時 分 *原則月曜日から金曜日、30分～60分程度 *第2希望までご記入ください
開催場所	※上記事業所所在地と異なる場合に記載 (香川県 市・町)
参加予定人数	名 (男性 名、女性 名)
希望する内容	※ご希望のテーマに☑をしてください。内容を組み合わせることも可能です。 <input type="checkbox"/> メタボリックシンドローム <input type="checkbox"/> 糖尿病 ※糖尿病の場合、自己採血によるHbA1c測定希望 (有・無) なお、HbA1c測定につきましては対応できる事業所数に限りがあるため、ご希望に添えないことがあります。 <input type="checkbox"/> がん <input type="checkbox"/> こころの健康づくり <input type="checkbox"/> 食生活 <input type="checkbox"/> 喫煙対策 <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 歯科 <input type="checkbox"/> 感染症
マイチャレかがわ！ 企業登録	有 ・ 無
「事業所まるごと健康宣言」の有無	有 宣言番号 () ・ 無
特記事項	例) オンラインでの受講を希望