

# 健康づくり出前講座のお知らせ

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。

## 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、栄養バランスに関する知識についてお話しします。

## 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もあります。(対応できる事業所に限りがあります。)

## 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。

## 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

### 利用方法 (出前講座は原則月曜日から金曜日、30分～60分程度になります。)

- ①裏面申込書を協会けんぽ香川支部へFAXし管轄の保健福祉事務所からの連絡を待つ
- ②管轄の保健福祉事務所と日程などを調整する
- ③出前講座開催

## 健康づくり出前講座申込書

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： *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～90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