

# 健康づくり出前講座のお知らせ

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。

## メタボリックシンドローム



肥満や生活習慣病の予防について、健康診断結果の見方などについてお話しします。

## 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。

## 食生活



朝食や野菜摂取の必要性、栄養バランス等、食事についてお話しします。

一例)

- ・目指せ野菜1日350g
- ・減塩をはじめよう(塩分チェック!)
- ・間食の摂り方を考えよう
- ・お酒との上手な付き合い方を考えよう

## 運動



ココモBOXや握力測定等を体験しながら、身体活動・運動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。

## 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。

出前講座を希望される方は、申込書を下記までご提出ください。

問い合わせ・申込み先※

東讃保健福祉事務所 健康福祉総務課 健康づくり担当

TEL 0879-29-8251

FAX 0879-42-5881

E-mail tosanhoken@pref.kagawa.lg.jp

※東讃管外の事業所の方は、管轄の保健所にお問い合わせください。