

あなたの職場の健康づくり

無料

健康出前講座のご案内



うどんうどんプロジェクト
イメージキャラクター うどんクン

香川県中讃保健福祉事務所の職員がお伺いし、講習会・研修会等のお手伝いとして「健康出前講座」を行っております。
事業所の労働安全衛生の取り組みの一助としてご活用ください。

1 講座内容 (テーマの例です。内容を組み合わせることもできます)

★生活習慣を改善しよう! 生活習慣病の発症を予防しよう!

働く世代に増える がん・糖尿病・循環器疾患。普段の生活を見直し、家族みんなで生活習慣病を予防できるよう肥満や運動習慣に関する知識などについてお話しします。

★食生活を見直そう!

「1日3食 まず野菜!」を合言葉に、栄養バランスに気をつけて規則正しい食生活を。朝食や野菜を食べる必要性、栄養バランスに関する知識についてお話しします。

★ストレスと上手につきあう方法について学ぼう!

こころの不調から起こる病気や上手な休養のとり方、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。

★職場で取り組む感染予防・食中毒予防

インフルエンザ、ノロウイルス、風しん、結核、O157…。仕事に支障が出る前に、予防が一番。予防に関する知識などについてお話しします。

★その他 歯(お口)の健康・たばこの話など。

歯の病気の予防、歯周病と生活習慣病、たばこの害、受動喫煙などについてお話しします。

★健康チェックで自分の体を再発見!

(血圧測定、血管年齢測定、体脂肪測定、腹囲測定、ロコモチェックなど)

*健康出前講座の他にも事業所での健康づくりのお手伝いをしていますので、お気軽にご相談ください。

例)食堂での食育展示、献立の栄養成分表示、健康情報メール配信、健康啓発資材の貸出など

2 日 時 : 月曜日から金曜日(時間帯は相談に応じます)

(所要時間:30分~90分程度で、お昼休みなどの時間でも対応可)

3 対象者 : 従業員向け・従業員の家族向け・事業主向けなど

(少人数から受け付けています)

問合せ・申込み先

香川県中讃保健福祉事務所 健康福祉課 健康づくり担当

TEL 0877-24-9961 FAX 0877-24-8341

MAIL chusanhoken@pref.kagawa.lg.jp

健康出前講座申込書

送付先	FAX 0877-24-8341 香川県中讃保健福祉事務所 健康福祉課 健康づくり担当 宛
申し込み者	事業所名 住 所 電 話 担 当 者 E-mail 健康保険の種類 全国健康保険協会管掌健康保険(協会けんぽ)・その他 (該当する方に○をつけてください)

希望する 内 容	
希望日時	① 月 日() : ~ : ② 月 日() : ~ :
開催場所	住所 <small>※オンラインでの受講を希望される場合は、ご相談ください。</small>
対象者	従業員 家族 その他()
対象人数	名(男 名 ・ 女 名)

※後日詳細な打合せのために連絡させていただきます。