東讃管内（さぬき市・東かがわ市・三木町・直島町）の事業所様へ

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はなく、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、健康診査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



ロコモ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ます。



喫　煙

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。

こころの健康づくり

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。

各種健康チェック



骨密度や野菜摂取量、呼気中一酸化炭素濃度の測定器を活用し、生活習慣や健康状態を「見える化」し、各種アドバイスについてお話します。

出前講座を希望される方は、
開催希望の1か月前までに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。

健康づくり出前講座申込書

事業所名	
事業所の所在地	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　９：００～１６：３０の間で３０分～９０分程度 ＊第２希望までご記入ください
開催場所	住所： 電話： ※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。
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。健康チェックもできます。 □メタボリックシンドローム □がん □食生活（朝食・野菜・減塩・間食・飲酒 等） □運動 □喫煙対策 □こころの健康づくり □健康チェック □その他（　　）
特記事項	