

無料

働き盛りのあなたを応援!

少人数でも
OK!!

健康出前講座

「社員のみなさんに、自分の健康づくりに取り組んでもらいたい」
「社員研修で健康について取り上げたいけど、どんな講師を呼んだらよいか悩んでいる」

そんな皆さまのために、岡山市保健所ではヘルスアップメニューをご用意しました(下記は一例です)。お昼休みのちょっとした時間や社内研修の一環としてご利用いただけます。

対 象 者：岡山市内が勤務地及び就学地の企業・団体(一部条件があります)

申込方法：開催希望日の2か月前までに裏面の申込書に記入のうえ、FAX等でお申込みください

講座内容：30分～1時間程度の保健師・栄養士等による健康づくりの講話・実技等

1

生活習慣病

- ・生活習慣病を予防しましょう
- ・健康診査結果を健康に役立てよう!

2

栄養・食生活

- ・野菜摂取量を増やして食事バランスを見直そう!
- ・食生活でメタボ対策!

3

身体活動・運動

- ・生活のなかで、自然に活動量を増加!
- ・手軽にできるストレッチ

4

休養・こころの
健康づくり

- ・ストレスと上手にお付き合い
- ・快適な睡眠のために

5

アルコール

- ・適量を知って、上手に付き合おう!

6

たばこ

- ・見つめ直そうたばこと健康

7

歯・口腔の健康

- ・いつまでも自分の歯でおいしく食べよう

お問い合わせ先

岡山市保健所 健康づくり課 健康増進係

TEL(086)803-1263 FAX(086)803-1758

E-mail kenkouzoushin@city.okayama.jp

出前講座申込 FAX送信票

企業・団体名		ご担当者名	
ご住所 〒			
メールアドレス:			
TEL:		FAX:	
希望日時 ① 年 月 日 (時 分 ~ 時 分) ② 年 月 日 (時 分 ~ 時 分)			参加人数(予定)
希望する講座内容 (表面から選んでください)			参加者の年齢層

※FAX確認後、こちらから連絡をいたします

働き盛り世代では…

仕事を中心の生活になりやすく、食習慣や運動習慣、ストレス対策等の健康面への配慮が難しくなると、生活習慣病(がん、循環器疾患、糖尿病等)の発症リスクが増加します。

岡山市では、働き盛り世代を含め、「すべての市民が健康で、心豊かに生活できる持続可能なまち」の実現を目指し、「健康市民おかやま21(第3次)」(健康増進計画)のもと、様々な健康づくり運動を推進しています。

健康市民おかやま21(第3次) 生活習慣病対策の目標



がん

がん検診の受診率向上、がんの年齢調整罹患率の減少 など

循環器疾患

高血圧の改善、メタボリックシンドロームの該当者および予備群の減少 など

糖尿病

糖尿病有病者の増加の抑制 など

COPD

COPD(慢性閉塞性肺疾患)の死亡率の減少

健康づくりで大切な6分野

栄養・
食生活

身体活動・
運動

休養・睡眠

飲酒

喫煙

歯・口腔の
健康