

働き盛りの

健康出前講座

のご案内



岩手県釜石保健所では、働き盛りの従業員の皆様の健康づくりを応援するため、「こころ・からだ」の健康づくりをテーマとした「健康出前講座」や「体験コーナー」を実施しております。企業の健康経営に、ぜひご活用ください！

- 対象** 釜石保健所管内（釜石市、大槌町）にある事業所等の従業員
- 日時** 通常は平日の1時間程度。10分程度のミニ講座も可能です。（詳細は御相談ください。）
- 内容** 希望されるメニューに合わせて、医師、保健師、管理栄養士等を派遣します。下記のメニュー例を参考に検討ください。教材の貸出もご利用ください。
- 費用** もちろん**無料**！
- 申込** 裏面の申込書に必要事項を記入し、当所あてFAX等でお申し込みください。

健康出前講座メニュー例

分野	保健所オスズメの実施内容（講話＋体験）
生活習慣病予防	①働く世代の健康度アップ「減らそう体脂肪！増やそう筋肉！」 ②食べて 動いて 笑って 眠る～延ばそう！健康寿命～ ③正しく測って健康管理♪「正しい血圧測定」講座
望ましい食生活	①居酒屋メニューでチェック！あなたの摂取カロリー・塩分診断 ②食べるタイミングでメタボ&糖尿病を予防しよう！
たばこと健康	①考えてみようたばこのこと～卒煙で長く長い人生を～ ②職場における受動喫煙防止ワンポイントアドバイス
こころの健康	①こころの柔軟性を高めよう！～一人でできるリフレッシュ方法～ ②あなたの飲み方は大丈夫？～飲酒習慣を見直そう！～ ③いのちを守るゲートキーパーミニ講座
感染症予防	①感染症対策について ②学んで納得！結核予防～長引く咳にご注意！～ ③できていますか？正しい手指衛生の方法～衛生的手洗い実践編～
健康度 見える化！ 体験	職場 で ①血管年齢、筋肉・脂肪量などの測定、アルコール体質判定 …お昼時間等を利用し、自由に参加いただく体験コーナーを設置します。
	自宅 で ②尿中塩分計や汁物塩分計、歩数計等の教材の貸し出し …ご自宅用に貸し出し、1週間程度測定いただきます。

まずはお気軽に
ご相談ください♪

【お問い合わせ・お申し込み先】

岩手県釜石保健所 保健課

住 所 〒026-0043 釜石市新町6番50号
電 話 0193-25-2710
F A X 0193-25-2294
E-mail CC0008@pref.iwate.jp

