

無料

# 働き盛りのあなたを応援！ 健康出前講座

少人数でも  
OK!!

「社員みなさんに、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

●パンフレットやDVD等の貸し出しもできます。まずは、お気軽にお問合せください。

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.lg.jp