

# 事業所ぐるみの 健康づくりメニュー

事業所ぐるみの健康づくりをすすめるきっかけ作りとして  
「**出前講座**」を活用してみませんか！

「出前講座」とは・・・ 事業所に講師を派遣し、健康に関する講座を実施します(料金は無料です)。

## 健康づくりメニュー(例)

### ★正しく知ろう！健診結果

健診結果の見方を知り、自分の身体の状態を知ろう！

### ★始めよう！健康習慣

生活習慣を振り返り、生活習慣病を予防しよう！

### ★受けよう！がん検診

がんの理解を深め、予防と年に1度の検診を習慣づけよう！

### ★正しく知ろう！受動喫煙の害

禁煙を考えている方も必見！

### ★口腔ケアは健康習慣の第一歩！

毎日のことだから知っておきたい口腔ケアのこと。実技指導も交えて実践！

### ★あなたのストレス気づいてますか？

からだところこの健康は両輪です。

### ★自分の食生活を診断しよう！

野菜摂取、減塩のコツなど

### ★インフルエンザを予防しよう！

など…

メニューは一例です。  
内容はお気軽にご相談  
ください！



## 実施対象

事業所の要望に応じて実施します。

- ◆従業員
- ◆安全衛生委員
- ◆管理職 など

## 実施場所・時間

基本的には事業所に出向いて実施します。  
事業所のご都合、要望に応じて実施します。

- ◆就業時間内  
(朝礼時間・昼休み・会議・研修会の機会など)
- ◆終業後 など

## 利用方法

### step1；保健所に連絡

※講師との調整の都合により、ご希望の日程の1か月～2か月前にはご連絡をお願いします。



### step2；内容の決定、日程調整

※担当者の方と打ち合わせの上、詳細を決定します



### step3；講座の開催