

事業所対象

# 令和6年度 働きざかりの健康づくり出前講座 ～健康づくりを応援します～

松江圏域健康長寿しまね推進会議では、働きざかり世代の皆様の健康づくりのお手伝いとして、松江市・安来市の事業所へ出かけて、出前講座を行います。事業所の健康づくりに、ぜひご利用ください。

※松江圏域健康長寿しまね推進会議とは、健康長寿日本一を目指し健康づくりをすすめる関係団体で構成する組織

- ・料金は原則無料です。  
(内容によっては物品を準備していただく場合があります)
- ・所用時間は40分～1時間程度です。
- ・事業所単位でお申し込みください。
- ・原則、平日の日中の開催をお願いします。  
(土日、祝日、夜間を希望される場合はご相談ください)



## 出前講座のテーマ(申し込み〆切は開催の1か月前)

講座名	内容
元気なうちから 歯はいのち	歯とお口の健康づくりについての講話、ブラッシング指導(実技)、 歯周病唾液検査(※唾液検査は人数制限あり)
心すっきりすっきり	心の健康づくり(うつ病、お酒、ストレス解消法)についての講話
生活習慣病予防	「薄味でバランスよく食べるコツ」「職場で体をほぐすストレッチ」「たばこの 煙と健康」「質の良い睡眠で健康」などの生活習慣病予防についての講話
がん予防	「がん検診を受けよう がんの12か条」「がん体験者の経験談」

申し込み・問合せ先:松江圏域健康長寿しまね推進会議(事務局:松江保健所)  
TEL:(0852)21-1314 FAX:(0852)21-2770

出前講座を希望します FAX:0852-21-2770(下の枠内を記入の上、本票1枚をFAXしてください)

事業所名		所在地	
担当者名		連絡先	(TEL) (e-mail)
希望日程	第1希望 R 年 月 日 : ~ :		第2希望 R 年 月 日 : ~ :
実施場所			予定人数 約( )人
講座名 (1つだけ〇を付けて ください)	( )元気なうちから歯はいのち ( )生活習慣病予防	( )心すっきりすっきり ( )がん予防	
その他 要望事項など			

- ◆希望多数の場合や、日時によってはご希望にそえないこともあります。
- ◆詳細につきましては、申し込み受理後、事務局からご連絡いたします。