

健康づくり出前講座

～健康づくりを応援します～

無料



健康長寿しまね
マスコットキャラクター
「まめくん」

出雲圏域健康長寿しまね推進会議（*）では、働きざかりのみなさんの「元気、いきいき」を願い、「健康づくり出前講座」を行っています。

体も心も「健康」が一番！事業所の健康づくり、働きざかりの健康づくりに、ぜひご利用ください。

*出雲圏域健康長寿しまね推進会議

＝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しており、「縁」を大事にキャンペーン・イベント等に取り組んでいます

*メニューにないものも相談に応じます
*受講人数は、5人以上
*時間は20～60分程度
*土日等、相談してください

出前講座のメニュー

食生活	例) 野菜たっぷりでメタボ予防、高血圧!? 「うすあじ」のコツ
たばこ	たばこの煙と健康への影響、たばこをやめる方法、職場での受動喫煙防止対策
運動	職場でいきいきストレッチ、足腰きたえてロコモティブシンドロームを予防
こころ	うつ病の予防、ストレスとのつきあい方、適正飲酒
歯と口腔	すてきな笑顔教室（顔の筋肉ストレッチ）、「歯なし」にならない話、歯周病を防ぐ方法
がん	がん検診を受けよう、がん体験者の経験談、がんの予防12か条
生活習慣病	メタボリックシンドロームとは？、糖尿病の予防・付き合い方、健診を受けよう

申し込み・問合せ先：出雲圏域健康長寿しまね推進会議（事務局 出雲保健所）
出雲市塩冶町 223-1 TEL 21-8785 FAX 21-7428

出前講座を希望します FAX 21-7428 （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）	
希望日程	平成 年 月 日（ ） 時 分～ 時 分
実施予定場所	
内容（○を付けてください）	<input type="checkbox"/> 食生活 <input type="checkbox"/> たばこ <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> こころ <input type="checkbox"/> 歯と口腔 <input type="checkbox"/> がん <input type="checkbox"/> 生活習慣病 <input type="checkbox"/> その他 (具体的な希望テーマ;)
その他要望事項など	

*この出前講座は、働きざかりの方を主な対象としているため、地域の集い等は、希望に添えないこともありますのでご了承ください。ただし、その場合でも、講師の紹介等相談に対応いたしますので、まずはご連絡ください。