

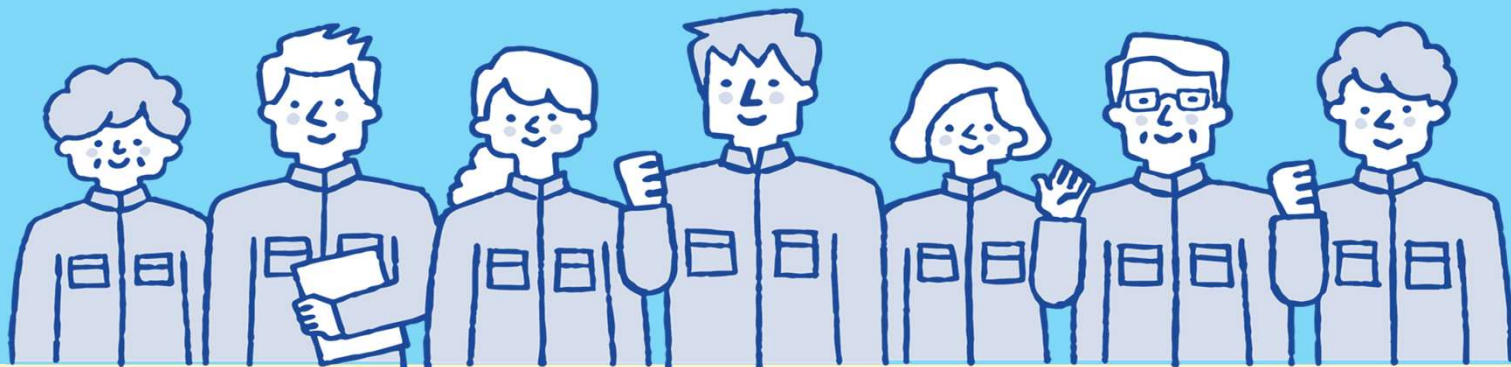
令和8年度

\あなたの職場へ出張!/\



無料
です!

パフォーマンス向上! 健康出前講座



大事な従業員の健康は

元気な**“今”**が大切です!!

専門職による健康講話や骨量、肺年齢などの測定もすべて無料です!
研修や昼休憩時間等で、ぜひご活用ください。
(対応時間、内容はご希望に応じます。)

まずは気軽に
お問い合わせください!



講座や各種測定の詳細は裏面へ



メニューリスト

| ジャンル | 番号 | タイトル | 内容 |
|--|----|--|---|
| 生活 健康 <small>(保健師) (管理栄養士)</small> | ① | 健康診断の結果を 見てみよう | 健診結果をよく見て、生活を振り返ることは、 日々を若々しく元気で過ごせるチャンスです！ |
| | ② | 眠りとリフレッシュ | 良質な睡眠をとるためのポイントを紹介。 |
| | ③ | 嗜好品（タバコ・アル コール）との付き合い方 | 健康のために、嗜好品との付き合い方を一緒に 考えましょう！ |
| | ④ | がん検診について | 元気な今こそ、がん検診を受けましょう。 早期発見があなたの未来につながります。 |
| | ⑤ | こころの健康 | 悩んでいる人への接し方、気持ちの聴き方等を学ん でみませんか？ |
| 食生活 <small>(管理栄養士)</small> | ⑥ | バランスの良い 食事って？ <small>(自宅で調理をする人向け)</small> | 自分に必要な食事量や食事内容について知ろう！ |
| | ⑦ | 減塩の ポイントと工夫 | 普段の食事を通して、取り組みやすい減塩のポイン トをお伝えします。 |
| | ⑧ | 朝ごはん 食べていますか？ | 朝食の効果を知ろう。おすすめ朝食レシピの紹介。 |
| | ⑨ | 野菜、 足りていますか？ | 1日に必要な野菜量を知り、不足していないかを 振り返ろう。おすすめ野菜レシピの紹介。 |
| | ⑩ | からだが 喜ぶ食事選び <small>(惣菜・外食・おやつなど)</small> | 外食や市販品を利用する時の、からだ想いの工夫 など。 |
| おくちの 健康 <small>(歯科衛生士)</small> | ⑪ | あなたのお口、大丈夫？ | 歯周病チェックで、自分のおくち環境を知ろう。 歯周病が体に及ぼす影響や正しい歯磨き方法など。 |
| 運動 <small>(リハビリ専門職)</small> | ⑫ | 脱・首こり肩こり体操 | スマホ使用やデスクワークで首・肩こりを感じてい ませんか？家事や仕事の休憩時間にできる体操を紹介 します！ |
| | ⑬ | 腰痛予防体操 | 職場でも出来る体操で、腰痛を予防しよう！ |

各種測定

・体脂肪率、血圧、骨量、肺年齢

※出前講座をご希望される場合は、お電話ください

※メニューにない講座も、ご相談ください。

問合せ・申込み：防府市健康増進課 TEL：24-2161 FAX: 25-4963

Mail:kenkou@city.hofu.yamaguchi.jp