

# 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～

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、「働きざかりの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

- \* 月～金曜日（原則日中のみ）、昼休みなどの短時間でも OK
- \* 受講人数は 5人以上
- \* 料金は原則無料（内容によっては負担いただく場合があります）

## 出前講座のテーマ（申し込み〆切は開催日の1か月前まで）



食生活	例) 野菜たっぷりでメタボ予防、「うすあじ（減塩）」のコツ など
たばこ	例) 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など
運動	例) 職場でできるストレッチ、肩こり・腰痛予防 など
フレイル・ロコモ	例) フレイル（虚弱）・ロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防 など
こころ	例) うつ病の予防、ストレスとのつきあい方、適正飲酒 など
歯と口腔	例) むし歯・歯周病予防、オーラルフレイル予防（口腔体操） など
がん	例) 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 など
高血圧	例) どうして血圧が高いといけないの？（血圧管理）、高血圧予防 など
生活習慣病	例) メタボリックシンドローム、糖尿病の予防、健診を受けよう など

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） TEL 21-8785 FAX 21-7428

## 出前講座を希望します

F A X : 2 1 - 7 4 2 8（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	第1希望 R年 月 日 : ~ :	第2希望 R年 月 日 : ~ :	
実施場所			
内容 (〇を付けてください)	( )食生活 ( )たばこ ( )運動 ( )フレイル・ロコモ予防 ( )こころ ( )歯と口腔 ( )がん ( )高血圧 ( )生活習慣病 ( )その他 【具体的な希望テーマ; _____】		
その他要望 事項など			

※希望日程が近い場合など、内容によっては講師の調整ができない場合があります。

※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、地域の集い等への対応はご希望に添えないこともあります。講師の紹介等は随時相談に応じますので、まずはご連絡ください。