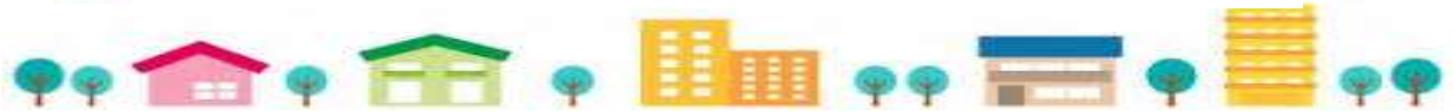




# 備前市内企業のための 出前健康講座



備前市では、働き盛りの皆さまの健康づくりのお手伝いとして、市内の事業所を対象に「出前健康講座」を行っています。

従業員の皆さまの健康管理・健康増進のために、お昼休みのちょっとした時間や社内研修などで、お気軽にご利用ください。

対象

備前市内にある企業の皆さま（概ね10人以上）

時間

30分～1時間程度（随時相談）

料金

無料

申込

1か月前までにお申し込みください

申し込み  
問い合わせ

TEL：0869-64-1820

FAX：0869-64-1847

備前市役所 保健課 健康係

備前市東片上126番地

# 出前健康講座メニュー

下記メニューからお選びください

具体的な内容は担当とご相談ください



## からだ

- ①からだを知ろう！
  - ・健診結果について
  - ・血圧について
  - ・糖尿病、脂質異常症について
- ②からだを見える化！
  - ・筋肉量や体脂肪などの測定



## 運動

- ③メタボ改善！  
☆健康運動療法士の運動講座
  - ・職場での簡単ストレッチ



## 歯

- ④歯周病は大丈夫？
  - ・歯が命 歯磨きの基本とは？



## 食生活

- ⑤今日の食事はどうする？
  - ・かしこく選んで無理なく減量
  - ・食生活診断（SAT）



## たばこ・お酒

- ⑥禁煙のコツ！
  - ・知らないと損するたばこの話
- ⑦そのお酒の飲み方要注意！
  - ・お酒の適量について



## こころ

- ⑧働く人のこころの健康
  - ・こころの健康チェック
  - ・ゲートキーパー養成講座

「出前健康講座」は  
TEL または FAX にて  
お申し込みください

TEL の場合は、お電話にて保健課健康係までお問い合わせください。

FAX の場合は、ホームページから「申請書」をダウンロードし、  
ご記入の上お申し込みください。