

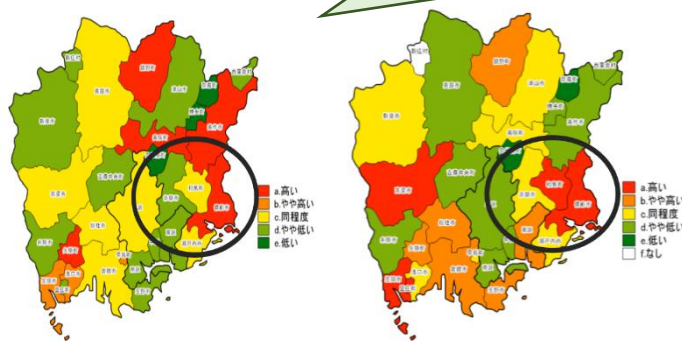
若い働き盛り世代の方へ

元気に働き続けるために

健康について考えませんか？



東備地域(備前市、赤磐市、和気町)の健康課題



男性 35～49歳 協会けんぽ+国保

女性 35～49歳 協会けんぽ+国保

若い世代(35～49 歳)の**糖尿病**による**外来受診医療費が高い！**

若い働き盛り世代でも糖尿病を発症し、医療受診している方が多い地域です。→糖尿病等の**生活習慣病**を“**予防**”するために健康づくりに取り組む必要があります！！

出典:令和6年度おかやまけんこう MAP

あなたの働く場所で出前講座を実施します

★メニュー例

①健康診断の結果を説明します

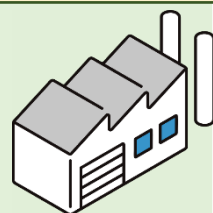
市町・保健所の保健師や栄養士が健康診断の結果の説明とよりよい生活の工夫をお伝えします。

②普段の食生活をチェックします

日頃の食事バランスを確認し、手軽にできる食生活改善方法について助言します。
アルコールの飲み方やおやつの食べ方等をお教えします。

③心とからだの健康を保ち、働き続けるためにできることをお教えします

職場におけるメンタルヘルスケアについてお教えします。



費用無料

時間は柔軟に対応

職場で気になる健康課題について講話します



まずはお気軽に下記へお問い合わせください



お問い合わせ

備前市:備前市役所こども・保健課

赤磐市:赤磐市役所健康増進課

和気町:和気町役場住民課

東備地域3市町:備前保健所東備支所

TEL:0869-64-1820

TEL:086-955-1117

TEL:0869-93-0531

TEL:0869-92-5179