

無料  
ご活用ください!

事業主のみなさまへ  
浜田市は職場の健康づくりを応援します

## 職場の健康づくり出前講座のご紹介







浜田市では、働き世代の健康づくりを推進するため、保健師や栄養士、看護師などが事業所の要望に応じ、「健康づくり出前講座」を実施しています。

また、自動血圧計や減塩・野菜のフードモデル等の貸し出しも行っています。

職員の気になる健診結果や健康課題について一緒に考えてみませんか？

会社の活性化や健康づくり向上のため、ぜひご活用ください！


### <1. 職場の健康づくり出前講座メニュー>

番号	講座名	主な内容
①	測って納得！ 健康チェック	・血圧 ・骨密度 ・体組成計 ・血管年齢 ・食事バランス診断 ・ベジチェック他
②	生活習慣病の予防	糖尿病、肥満、脳卒中・がんなど 生活習慣病予防のお話 
③	女性の健康づくり	女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすためのお話 
④	気をつけてほしい 食事のポイント	減塩やメタボ予防、生活習慣病 予防のための食生活のお話 
⑤	歯と口の健康づくり	歯科衛生士による、歯や口腔ケア のお話 
⑥	運動で健康づくり！	講師による、運動効果や 今日からできる運動の紹介 
⑦	こころの健康	・こころを元気にするお話 ・心のサポーター養成講座 ・ゲートキーパー養成講座 

### <2. プラスメニュー>

みなさんに、ぜひ  
聞いてほしいお話

①血圧 

②アルコール 

③タバコ 

④運動 



事業所の出前講座と  
フードモデルの展示

### 申し込みは簡単！

ご希望の「出前講座メニュー」から1つと、「プラスメニュー」から1つを選んで、裏面の出前講座申込書に必要事項をご記入のうえ、メールやFAX等でお申し込みください。  
不明な点は、お気軽に下記へお問い合わせください。

### <お問い合わせ>

浜田市健康医療保険課 健康づくり係 TEL 25-9311 FAX 0855-23-3440 メールアドレス kenko@city.hamada.lg.jp  
金城支所市民福祉課 健康福祉係 TEL 42-1235 旭支所市民福祉課 健康福祉係 TEL 45-1435  
弥栄支所市民福祉課 健康福祉係 TEL 48-2656 三隅支所市民福祉課 健康福祉係 TEL 32-2806

## 職場の健康づくり出前講座申込書

事業所名	
代表者名	
担当者名	
事業所住所	浜田市
電話番号/FAX	電話 FAX
希望メニュー	<p><b>1. 職場の健康づくり出前講座メニューより1つ</b></p> <p><input type="checkbox"/>測って納得健康チェック(測定内容: )</p> <p><input type="checkbox"/>生活習慣病の予防 <input type="checkbox"/>女性の健康 <input type="checkbox"/>食事のポイント</p> <p><input type="checkbox"/>歯と口の健康 <input type="checkbox"/>運動 <input type="checkbox"/>こころの健康</p> <p><b>2. プラスメニューより1つ</b></p> <p><input type="checkbox"/>血圧 <input type="checkbox"/>アルコール <input type="checkbox"/>タバコ</p>
希望日時・時間	<p>【第1希望】</p> <p>令和 年 月 日( ) : ~ :</p> <p>【第2希望】</p> <p>令和 年 月 日( ) : ~ :</p>
場所	
人数	参加予定人数 約 人
その他	

\*原則平日の午前9時から午後5時まで、講座の時間は概ね1時間から1時間半程度です。

下記は市の担当が記入します。

当日準備・持参するもの	
担当	