

出前

令和5年度

従業員の健康づくりを応援します！

# 働き盛り応援講座



あなたの事業所では「健診の有所見率」や「こころやからだの不調を訴える従業員」が増えていると感じていたり、事業所として健康づくりに取り組みたくても、方法がわからないと悩んでいたりしませんか？

市では、健康づくりの専門家が**無料**で出向き、事業所の「お悩み」や「取り組んでみたいこと」に応じた支援を行います。

## ◆内容（一例）

講座（テーマ）	内容
生活習慣病	メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防について
食生活	調理実習や講話（バランスの良い食事や朝食の大切さ、 外食・中食の上手な選び方について）
運動	肩こり、腰痛などからだの不調を運動で改善！
ロコモティブシンドローム	健康チェックで自分のからだを知って“ロコモ”を予防
こころ	こころの健康に関する知識やストレスへの対処法 生きづらさを感じる周りの方との接し方について
たばこ	たばこ（新型タバコ含む）が健康に及ぼす影響 職場での受動喫煙対策、禁煙のしかた（基本から禁煙外来について）
歯と口の健康	歯周病予防に関する正しい知識とブラッシングの方法等
がんの知識	正しい知識と行動であなたや家族を「がん」から守ろう

おすすめ

おすすめ

## ◆講師

内容に応じて、市の保健師、精神保健福祉相談員、栄養士、歯科衛生士等が担当します。

特に「運動」「たばこ」はより専門的な指導が**無料**で受けられます。

## ◆費用

無料（材料が必要な場合は、実費がかかる場合があります。）

## ◆申込人数

少人数より申込可。参加希望者の多い事業所については回数を分けることも可能です。

## ◆申込

講座開催のおおよそ**2か月前まで**には下記まで御連絡ください。

詳細については、事前に双方で打ち合わせを行います。



問い合わせ先：下関市地域保健・職域保健連携推進協議会  
（事務局：下関市保健部健康推進課 TEL:083-231-1408）