

働き盛り年代の健康づくり

# 出前講座

2019年度版

## 生活習慣病予防



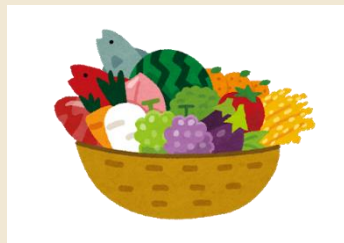
脳卒中などの生活習慣病と、その予防法について講話します。

## たばこの害



たばこが健康に及ぼす害について講話します。

## 食生活について



健康の源は食事から！その不調も、食事を変えることで改善できるかも？

## 心の健康



ストレスの正しい理解と対処法などについて講話します。

## お口の健康



あなたのお口は大丈夫！？正しいブラッシングの仕方にも学べます。

## 感染症予防



インフルエンザ、ノロウイルス、結核、O-157など

## 運動



その肩こり、腰痛は、運動不足が原因かも！？体を動かしてスッキリ！

【お問合せ】

岩手県奥州保健所保健課

(〒023-0053奥州市水沢大手町5-5)

電話 0197-22-2831

FAX 0197-25-4106

### 出前講座のご利用方法

【実施期間】 2019年5月～2020年3月

【実施方法】 出前講座の開催を希望する事業所に、保健所から職員（または外部講師）が出向き、上記テーマで健康に関する講座を実施します。費用は無料です。

【申し込み】 裏面の申込書に必要事項を記入し、当所へFAX等でお送りください。

【注意事項】 ・日程により対応できかねる場合があります。予めご了承ください。

・対象となるのは、奥州市、金ヶ崎町の事業所です。

## 【申込書】

FAX 0197-25-4106 奥州保健所保健課 行  
件名「2019年度 健康づくり出前講座の申込について」

事業所名			
所在地	〒	-	
電話・FAX	電話	FAX	
ご担当者様	所属	職名	氏名
	E-mailアドレス		@

### 1 内容

下記のテーマで健康づくり出前講座を実施します。費用は無料です。

【講座内容】希望するものに○をつけてください。

( ) 内は所要時間の目安ですので、延長や短縮など相談に応じます。

1回につき2つの内容までなら、複数選択も可能です。

- 1 生活習慣病予防について (30分)
- 2 食生活について (30分)
- 3 ヘルシー会食 (講話+食事(有料)) (60分)

昼時間等においしいヘルシーメニューを食べながらの講座です。  
野菜たっぷり、産地直送 約600kcal、塩分2g以下のお弁当です。

1食800円 10食以上より(会場に配達可)

- 4 運動について(実技あり 1時間) ※2か月前までに申込ください。
- 5 たばこの害について (30分)
- 6 お口の健康づくりについて(基礎編 30分、実践編 1時間)
- 7 心の健康づくりについて (30分)
- 8 感染症予防について (30分)
- 9 その他(献血について) (30分)

### 2 希望日時

希望日の最低3週間前にはご連絡をいただき、日程の調整をさせていただきます。(平日9:00~17:00)

希望日時

- ・第1希望 月 日( ) 時 分~ 時 分(参加者: 名)
- ・第2希望 月 日( ) 時 分~ 時 分(参加者: 名)
- ・第3希望 月 日( ) 時 分~ 時 分(参加者: 名)

※ 日程により対応できかねる場合があります。予めご了承ください。

### 3 準備について

貴事業所でパソコン、プロジェクター、スクリーンの設置、資料印刷が可能な場合は、○で囲んでください。準備できない場合は、当所から持参します。

- ・パソコン      ・プロジェクター      ・スクリーン
- ・資料印刷 (依頼する際は、事前にご担当者様へメールします)

### 4 会場について

上記の事業所所在地以外の場所で、講座を開催される場合は、会場名と住所を記載してください。  
(奥州市・金ヶ崎町以外の会場には出張できませんので、予めご了承ください)

会場名

住所