

出前講座のご案内

岡山県備前保健所東備支所

毎日、かつ長く働くために健康は欠かせません。また、健康で働ける環境づくりは、従業員が皆で取り組むことで底上げできるとされ、これには事業主のお考えが大きく影響します。貴事業所での健康づくり活動はいかがでしょうか。

東備支所及び管内の市町*では、働き盛り世代の健康づくりを支援するため、無料で出前講座を実施しています。*備前市、赤磐市、和気町

貴事業所で気になる健康課題に合わせ、担当職員や外部専門家が出向いて、講習等を実施します。ご希望の際は、下記「お問合せ」にお気軽にご連絡ください。

～講習内容の例～



がん予防

- ・がん検診受診の必要性
- ・乳がん、子宮頸がん



メンタル

- ・職場におけるメンタルヘルスケア
- ・うつになった人への接し方



食事

- ・適切な食生活で生活習慣病予防
- ・バランスの良い食事と減塩



酒・たばこ

- ・お酒との上手なつきあい方
- ・たばこが健康に及ぼす影響



運動・腰痛予防

- ・運動習慣で生活習慣病予防
- ・体操で肩こり、腰痛予防

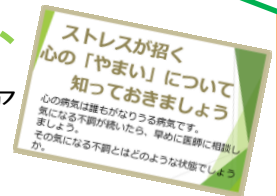


感染症対策

- ・感染予防対策に必要なこと
- ・社内で発生した場合に取り組むこと

定例会議の中で聞いたよ。

仕事を終えて、皆で集まったよ。



*講習内容や時間等は、ご相談ください。

お問い合わせ

所在地が備前市の事業所

備前市保健課 TEL : 0869-64-1820

担当：須田・高山

所在地が赤磐市の事業所

赤磐市健康増進課 TEL : 086-955-1117

担当：佐々木・片山

所在地が和気町の事業所

和気町健康福祉課 TEL : 0869-93-0531

担当：山本・井上

所在地が備前市、赤磐市、和気町の事業所
岡山県備前保健所東備支所

TEL : 0869-92-5179

担当：ぶよう ゆきた
武用・幸田