

健康出前講座申込書

年 月 日

岡山県美作保健所

地域保健班 担当者あて

送信先 FAX 0868-23-6129 又は下記メールアドレス

事業所名

所在地

担当者氏名

電話番号

メールアドレス

出前講座を次のとおり申し込みます。

希望テーマ (○で囲む)	<ul style="list-style-type: none">・生活習慣病の予防・女性のがんと健康・たばこの害と健康・お酒のつきあい方・屋外作業時の注意 (熱中症、虫刺され)・その他 () <ul style="list-style-type: none">・食事のバランスチェック・健康づくりと運動・歯の健康・こころの健康 (ストレス、睡眠)	
日 時	第1希望	年 月 日 () 時 分 ~ 時 分
	第2希望	年 月 日 () 時 分 ~ 時 分
	第3希望	年 月 日 () 時 分 ~ 時 分
場 所		
参加予定人数		
備 考	(講座で特に聴きたい内容がございましたら御記入ください)	

(連絡先)岡山県美作保健所保健課地域保健班 担当: ^{ふくだ}福田、^{かわぞえ}河副
〒708-0051 津山市椿高下114 電話番号 0868-23-0148
メールアドレス(担当) misayo_fukuda@pref.okayama.lg.jp

出前講座のご案内

岡山県美作保健所・勝英支所

岡山県では、働き盛り世代の健康づくりを支援しています。その一環として、専門家が各事業所に出向き、健康をテーマとした無料の出前講座の実施、各種普及啓発用リーフレットの配布をしております。

ご希望の事業所は、お気軽に保健所にご相談ください。

対象：津山市・美咲町・鏡野町・久米南町、美作市・勝央町・奈義町・西粟倉村の事業者

内容：保健師、栄養士等による健康に関する講義等

時間：1時間程度

※内容、時間についてはご相談に応じます。

例1



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

例2



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

例3



酒・たばこ

- ・ お酒との上手なつきあい方
- ・ たばこが生活に及ぼす影響

例4



運動

- ・ 運動習慣で生活習慣病予防
- ・ 体操で肩こり、腰痛予防

取組の紹介

出前講座



- ・ 適正な生活習慣はとても大切だと感じた。
- ・ 現場で対策できることはすぐ取り入れたい。

R5年度は出前講座の他に、「事業所訪問」も行いました。

健康に関する企業の取組や従業員の健康課題、健診実施状況を教えてもらうことで、働き盛りの方の実態を知ることができました。

今年度も働き盛りの方の健康づくりを応援します。

お問い合わせ先：美作保健所（津山市・鏡野町・久米南町・美咲町）0868-23-0148
美作保健所勝英支所（美作市・勝央町・奈義町・西粟倉村）0868-73-4055