



Colors, Future!

川崎市

従業員の元気が、会社の元気につながる!!

出前

健康講座

のご案内

皆様の職場に専門職（保健師・栄養士・歯科衛生士等）が
出張し、健康講座を行います。



対象

川崎市内の事業所

(複数事業所を集めた研修会での申し込みも可)

会場

指定の会場に伺います。

(身近な会場を申込者側でご用意ください。)

費用

無料

～実施までの流れ～

講座内容を検討

- 裏面を参考にご希望のテーマをお決めください。

申し込み

- 開催予定の2か月前までに電話でご連絡ください。
(開催希望日は複数ご準備ください)

連絡先 川崎市健康福祉局保健医療政策部健康増進課
電話 044-200-2411 FAX 044-200-3986

打合せ

- 講話時間や具体的な内容を担当者と一緒に検討

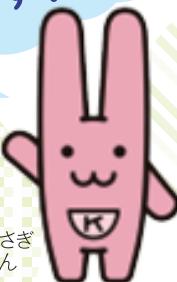
講座開催

- 講座受講後に、受講した感想などをお聞かせいただきますのであらかじめご了承ください。



職場の健康づくり
応援します!!

かわさき健幸うさぎ
はっぴーちゃん



＼ 健康講座のテーマ・内容例 ／

■ 栄養・食生活

高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防のため、働く世代のライフスタイルに沿った食事の選び方、コンビニエンスストアの活用方法など食事改善のポイントの紹介



■ 身体活動・運動

職場でできる運動や腰痛・肩こりの予防、ウォーキングの効果など忙しい毎日の中で取り入れやすい方法の紹介や体験



■ 歯・お口の健康

むし歯・歯周病予防、お口の健康と全身の病気の関係、オーラルフレイルの予防などいつまでも元気においしく食べ続けるためのポイントの紹介



■ たばこ

たばこの害や受動喫煙の影響、職場の受動喫煙対策、禁煙のすすめ方など



■ こころの健康

働き盛り世代のストレスとの付き合い方や解消法、職場のメンタルヘルス対策、ゲートキーパー養成研修



※その他、ご希望のテーマがありましたらご相談ください。



出前健康講座の活用例

複数の企業の集まりや企業の安全大会などで
次のような講話ををしてきました。

- ・ トラック運転手さん向け 「からだに良い食事のポイントと座ったままできる運動講座」
- ・ 「健診結果の見かたと、料理をしない人向け生活習慣病予防のための外食のコツ」
- ・ 「案外知らない、歯のみがき方 歯周病と生活習慣病の予防のために」
- ・ 「気になるメンタルヘルス 睡眠の大切さとアルコール」
- ・ 「腰痛対策のための運動習慣」

川崎市では、市内の中小規模事業所向けに、健康づくりのためのポスター・リーフレットを配布しています。
詳しくは[こちら](#)をご覧ください。



川崎市 地域・職域連携推進事業

検索