

出前

令和7年度

働く人の健康づくりを応援します！

働き盛り応援講座



市では、健康づくりの専門家が**無料**で出向き、事業所等の「お悩み」や「取り組んでみたいこと」など、ご要望にあわせた内容・方法（講話、実習）で行っています。

◆内容（一例）

講座（テーマ）	内容
食生活	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する方法について からだを動かす必要性と運動の取り入れ方・ポイントについて ※簡単な運動の実践も可能
こころ	こころの健康に関する知識について 生きづらさを感じる周りの方との接し方について ※管理職向けの内容も可能
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
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） ※個別相談も対応
生活習慣病	メタボリックシンドロームや生活習慣病を予防するための生活習慣（食事や運動、健診・検診等）のポイントについて

おススメ

おススメ

◆講師

内容に応じて、保健師、精神保健福祉相談員、栄養士、歯科衛生士、理学療法士、薬剤師が担当します。

◆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。

◆申込

※講座開催の2か月前までに下記まで電話またはメールにてご連絡ください。

詳細については、事前に双方で打ち合わせを行います。

※講座開催は平日のみの対応となります。

問い合わせ先：下関市保健部健康推進課

TEL:083-231-1408 mail:hkkenkoz@city.shimonoseki.yamaguchi.jp

実施主体：下関市、（共催）下関市地域保健・職域保健連携推進協議会

