

出前講座のご案内

岡山県備前保健所東備支所

岡山県では、働き盛り世代の健康づくりを支援する活動を行っており、その一環として、専門家が各事業所に出向きさまざまな健康課題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。

2015年からはストレスチェック制度が導入されるなど、今後ますます各事業所が、従業員のこころと身体の健康づくりに取り組むことが求められています。

ご希望の事業所の担当者の方は、お気軽に保健所窓口にご相談ください。

対象：東備管内の事業者（備前市・赤磐市・和気町）

内容：医師、保健師、栄養士等による健康に関する講義

時間：60分程度

※内容、時間については相談に応じます。



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



がん予防

- ・がん検診受診の必要性
- ・乳がん、子宮頸がん

例3



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4



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

例5



運動

- ・運動習慣で生活習慣病予防
- ・体操で肩こり、腰痛、膝痛予防

従業員1人が休職すると・・・

年収の3倍コストがかかる

といわれています

年収500万円

1,500万円

お問い合わせ

岡山県備前保健所東備支所

地域保健班 担当：武用・宮川

〒709-0492

和気郡和気町和気487-2

TEL：0869-92-5179



©岡山県「うらち・ももつと仲間たち」

・メンタルやアルコールの問題については、下記の場所でも出前講座を実施しております。

問い合わせ先：岡山県精神保健福祉センター 〒700-0985 岡山市北区厚生町3丁目3番1号

TEL：086-201-0850 Mail：seishin@pref.okayama.lg.jp

