

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、専門家や担当職員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を実施しております。

ご希望の際は、お気軽に下記問い合わせ先にご連絡ください。

対象：東備支所管内の事業者（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、時間についてはご相談ください。



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

例6



コロナ対策

- ・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



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

