

無料で
おトク

働きざかりの健康づくり 出前講座!!

特に男性!

いつまでも健康で元気に暮らしたいですね。

しかし、高知県では40～50歳代で死亡する方が多く、私たちの働く地域では、「脳卒中」の死亡が多いことをご存じですか？

そこで、皆さまの職場に福祉保健所職員が伺って、働きざかり世代に多い病気の原因や予防するためのヒントやコツをご紹介します。

ぜひ、健康づくりにお役立てください。

*この講座を受講された方全員に、「高知家健康パスポート」のポイントシールを発行します。



- 対 象 : 事業所や団体等の働きざかり世代 (5人以上)
- メニュー : 裏面をご覧ください。
- 時 間 : 30分程度 (ご希望に応じます)
- 費 用 : 無料 (会場設営等は申込み団体で準備をお願いします)

働きざかりの方におすすめの

出前講座メニュー一覧

new

★ 2つのメニューを追加しました！

腰痛・肩こり 転倒予防	同じ姿勢、運動不足、眼精疲労、ストレスなどで、肩こりや腰痛に悩む人が増えています。最近では、肩こりと血圧との関連も注目されています。職場で簡単にできるストレッチなどもありますので、肩こりや腰痛の解消&予防にお役立て下さい。
心の健康	仕事をしていると、精神的な不調や心の健康・病気に悩むことがあります。うつ病やストレス・不眠など、若者から初老期までメンタルの問題は年齢に関係なく襲ってます。正しい知識を得て、今後の予防に役立ててみましょう。

メニュー名	講座の概要
健康☆5☆スターで 脳卒中を予防しよう！	私たちの働く地域では脳卒中で死亡する人が多いことをご存知ですか？脳卒中を防ぐためには「高血圧」を予防することが重要です。血管に負担をかけない生活習慣とは？高血圧予防につながる5つの秘訣についてご紹介します。
血圧をはかろう！	日本人の5人に1人が高血圧と言われています。血圧管理の第一歩は、若い健康な時から血圧をはかる習慣を身につけ自身の血圧を知ることです。血圧をはかるポイントや高血圧を予防するヒントなどをご紹介します。
減塩のコツ！	高血圧の予防・改善のカギは「減塩（うす味）」です。ふだん飲んでいる「みそ汁」の塩分濃度を調べて「うす味・もち味・ほんとうの味」を参考に塩分をとりすぎていないか、日ごろの食生活を振り返ってみませんか？
いつでもどこでも +10（プラス・テン）	毎日をアクティブに暮らすために、あなたはいつ「+10（プラス・テン）」しますか？元気にからだを動かすことで、脳卒中などになるリスクを下げることができます。今より10分多く毎日からだを動かしてみませんか？
たばこと健康	高血圧予防には「禁煙」がおすすめです。楽に確実に禁煙する方法をご紹介します。たばこは吸わないまわりの人の身体にも悪影響を与えます。マナーからルールへ！空気のきれいな職場づくりをみんなで考えていきましょう。
上手なお酒の飲み方	お酒は適度であれば身体的にも精神的にも日常の疲れをいやしてくれます。しかし、過度な飲酒は、肝臓など身体に悪い影響を与えてしまいます。この機会にお酒とうまく付き合うコツなどについて学んでみませんか？
歯周病について （歯と口の健康）	高知県民の約8割がかかっている歯周病。歯と口の健康は全身の健康、一生の健康へとつながっています。今までの歯と口のお手入れ方法で、これからも大丈夫ですか？口臭や歯周病を予防して8020をめざしましょう！
災害時の食の備え	生き延びた命をつなぐために必要な食の備えとは…サイクル保存とは…「必ずやってくる」といわれている南海トラフ地震。いざという時の食の備蓄はできていますか？

まずはお電話で
お問い合わせください。



問合せ・申込み先

高知県中央西福祉保健所
健康障害課（健康増進担当）
TEL：0889-22-1247
FAX：0889-22-9031