

# あなたの会社の健康づくりプラン

## 健康出前講座のご案内

御社の従業員の健康づくりのために  
西讃保健福祉事務所から出向いて講習会・研修会のお手伝いをします。  
御社の労働安全衛生の取り組みの一助になるものと思いますので、  
是非ご利用ください。

### 健康出前講座 こんなことができます(一例)

#### \* 今日から実践!

#### さよならメタボ・さよなら糖尿病



- ・内臓脂肪を減らそう!  
手軽に毎日できる運動で体を動かそう
- ・あなたの食事バランスをチェック  
作ってみよう! とっても簡単! 朝ごはん  
野菜をたっぷりレシピを体験!

#### \* 禁煙への近道

あなたの肺は大丈夫?  
スモーカーライザーでみてみよう

#### \* がんのこと、知ってますか?

早期発見が大切なワケ

#### \* お酒との上手な付き合い方

#### \* うつ病にならないために...

ストレス解消リフレッシュ!



- \* 血圧測定
- \* 血管年齢測定
- \* 体脂肪測定
- \* 握力
- \* 腹囲測定
- \* スモーカーライザー
- \* 健康栄養相談  
etc...

(健康チェック)

自分の体を知ろう!

聞いてみよう!! やってみよう!!

- 内容はご相談に応じます
- 内容を組み合わせることもできます
- 少人数からでもOKです

申込みできる方 観音寺市・三豊市内の事業所

開催日時 月曜日から金曜日  
時間帯は相談に応じます  
(所要時間: 30分~90分程度)

費用 無料

申し込み先 香川県西讃保健福祉事務所  
健康福祉総務課 健康づくり  
秋山・宮武

TEL 0875-25-3082

FAX 0875-25-6320 ( \*裏面の申込書を御利用ください )

mail [seisanhoken@pref.kagawa.lg.jp](mailto:seisanhoken@pref.kagawa.lg.jp)



## 健康出前講座申込書

送付先	FAX 25-6320 西讃保健福祉事務所健康福祉総務課健康づくり 宛
申し込み者	企業名 住 所 電 話 担当者

※希望に添えない場合もありますが、後日詳細な打合せのために連絡します

希望する内容	
希望日時	月 日( ) : ~ :
開催場所	住所 電話
対象者	従業員 家族 その他
対象人数	名( 男 名 ・ 女 名)