

無料

健康づくり出前講座

対象

大分市内にある事業所の従業員の方

実施期間

7月～翌年2月

時間

原則 平日9時～午後5時 ※応相談
(講座時間は約30～60分が目安です)

場所

ご希望の場所(大分市内)に出向いて実施します

内容

下記より希望する講座を1つ選択してください

申込方法

申込書(裏面)に必要事項を記載し、FAXにてお申込みください
※実施日はお申込みいただいたのち、相談の上決定します

少人数でも
OK



1

生活習慣病予防の秘訣／

毎日コツコツ!ベジスポ生活

あと1皿野菜をプラス あと15分運動をプラス

「まだ若いから大丈夫」と思っていませんか?
現在の生活習慣が将来の健康に影響します。
今できる健康づくりを職場で考えてみませんか。



【体験】血管年齢測定・ベジチェック・野菜フードモデル

2

健診結果から何がわかる?／

データからわかるからだの内部

健診の結果は確認しましたか?
健診データからあなたのからだの内部を
見てみましょう。



【体験】筋肉量・脂肪量測定(体組成計)

3

食生活を見直しましょう／

バランスのよい食事とは

栄養・食生活は生活習慣病との関連が深く、
健康づくりの基本となります。
減塩のこと、野菜摂取のことなど、ご自身の
栄養バランスについて見直してみませんか。



【体験】フードモデル・ベジチェック

4

今日からあなたもゲートキーパー／

職場で考えるメンタルヘルス

自分自身でも気が付きにくい「心の健康」の
大切さ・セルフケアを知り、周囲の人の変化に
気づき・必要な支援につなげ・見守る
「ゲートキーパー」について学びます。



【体験】こころの体温計

5

2人に1人はがんになる時代／

がんは早期発見がカギです

国民の2人に1人はがんになると
言われています。がんは身近なものです。
予防や早期発見について考えてみませんか。



6

あなたと大切な人を守るために／

性感染症について知ろう

ちょっとした知識と行動が、
あなたとパートナーの健康を守ります。
性感染症、まずは知ることから。



7

その他

ご希望の内容をご相談ください。

歯周病予防、熱中症予防、受動喫煙対策など

