

京極町内で働くみなさんを応援！



# 健康づくり出前講座

京極町では、事業所等に保健師・管理栄養士を派遣する「健康づくり出前講座」を実施しています。働く人の健康は、仕事の活力やモチベーションアップとなり、事業所全体の魅力につながります。研修会や学習会などにご利用ください。

## 日程

ご希望の日時で調整します

## 費用

無料

## 講座一覧

～下表はあくまでも一例です。このほかにもご希望する内容があればお知らせください。

カテゴリー	番号	テーマ	カテゴリー	番号	テーマ
からだ	1	健診結果の見方	飲酒	11	お酒との付き合い方
	2	生活習慣病予防	喫煙	12	たばこの害、禁煙方法
	3	がん予防	歯	13	歯・お口の健康
栄養	4	食事バランス		14	咀嚼力チェック体験
	5	塩分チェック体験	年代別	15	妊産婦・こどもの健康
	6	野菜摂取量チェック体験		16	京極町の母子保健事業
運動	7	運動の大切さ		17	学齢期・思春期の健康
	8	簡単ストレッチ体験		18	高齢者の健康
休養	9	こころの健康	19	女性の健康	
	10	ワークライフバランス			

## ご利用の流れ

### 【お申込み】

メール、電話、健康推進課窓口にて

#### ①希望日時

\* 候補日をいくつかご提示ください

\* ご希望日の1か月前までにお申し込みください

#### ②実施場所

#### ③予定所要時間

#### ④予定受講人数

#### ⑤希望講座

### 【事前打ち合わせ】

メール、電話、対面にて

#### ①日時、場所の決定

#### ②派遣する職員の連絡

#### ③講座内容の決定

### 【実施】



## お問い合わせ

京極町役場 健康推進課 保健師・管理栄養士

Tel: 0136-42-2111

Mail: kenko@town-kyogoku.jp



↑健康推進課宛てメール  
二次元バーコード