

働き盛りのあなたを応援！

出前講座

保健師・管理栄養士が
健康経営をお手伝い！



働く人の健康は、仕事の活力やモチベーションUPとなり、
事業所全体の魅力にもつながります。
職場の健康づくりに、ぜひご利用ください。

日時

要相談

事業などにより、ご希望の日程に沿えない場合もあります。

対象

町内のおおむね**5人以上**が参加予定の企業

費用

無料

申込
方法

希望日の**1か月前までに**「音更町まちづくり出前講座申込書」
をご記入のうえ、メールまたは来所にてお申し込みください。
申込書はホームページからダウンロードまたは保健センターで配布しています。

裏面もご覧ください

音更町健康推進課 (音更町新通8丁目5番地)

0155-42-2712

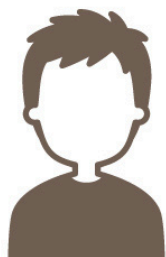
hokencenter@town.otofuke.hokkaido.jp



音更町健康づくり出前講座ホームページ

ご希望のテーマについてお話しします

テーマ例



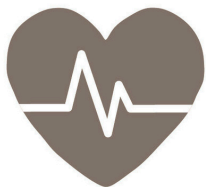
健康増進

- 健診結果の見方
- がん予防、がん検診
- 生活習慣病予防（血圧、糖尿病、脂質など）
- 女性のための健康づくり



栄養・食事

- バランスの良い食事
- コンビニ食の選び方
- 体重維持のための食事バランス
- アルコールとの付き合い方



メンタルヘルス

- ストレスとの上手な付き合い方
- 休息と活動のバランス