

高松市内の事業所様にお知らせです！

事業所まるごと
健康宣言

高松市が実施している下記の健康出前講座のご利用が可能です。

ぜひ、職場の健康づくりや、健康経営優良法人認定への取組みのきっかけづくりにもご活用ください。

無料

健康出前講座

令和7年度

『運動出前講座』（30分～60分程度）

- 楽しく身体を動かそう！（講義及び実技）

生活習慣病の発症を予防するには、適度な運動を継続することが大切です。楽しく運動習慣を身につけていただくために、**健康運動指導士**等による出前講座を実施します。

『食育出前講座』（30分～60分程度）

- 食育について ※詳細については、要相談

健全な食生活が失われつつある今、野菜の摂取不足等による栄養の偏り、肥満や生活習慣病の増加など様々な問題が生じています。「豊かで健全な食生活から楽しく輝く毎日をつくる」ために、**管理栄養士**による出前講座を実施しています。

『こころの健康出前講座』（30分～60分程度）

- こころの健康づくり ●休養・睡眠
- お酒とのつきあい方 ●ゲートキーパー

こころの健康、休養、飲酒について正しい知識の啓発や自殺予防のためのゲートキーパーの啓発など、職場で、こころの健康づくりを推進していただくために、**保健師**または**臨床心理士**による出前講座を実施しています。

『歯科健康教室』（30～60分程度）

- 歯周病と糖尿病 ●8020運動
- 歯周病と早産 ●歯科保健全般

歯周病は歯周病菌による感染症です。歯を失う原因となるだけでなく高血糖を招いたり、動脈硬化を進め、心筋梗塞や脳卒中を起こし、全身の健康にも影響します。「歯と口の健康」から全身の生活習慣病予防のために、**歯科医師**の講話・**歯科衛生士**による歯みがき指導などの出前講座を実施しています。

『禁煙・受動喫煙防止出前講座』（60分程度）

- 喫煙・受動喫煙の害 ●たばこと生活習慣病との関係
- 禁煙の方法 ●女性と子どもへの影響 など

喫煙や受動喫煙の及ぼす健康への影響、禁煙の方法などの正しい知識を啓発し、健康づくり及び受動喫煙対策の整った環境づくりを促すために、**医師**または**薬剤師**による出前講座を実施しています。

先着
10
事業所

先着
2
事業所

先着
3
事業所



全国健康保険協会 香川支部
協会けんぽ



協会けんぽ香川支部キャラクター「けんぽくん」

健康出前講座のお申込みは、協会けんぽまで

〒760-8564 高松市鍛冶屋町3 香川三友ビル

電話：087-811-0570

（音声案内に従い、④を押してください。）

下記のとおり、高松市の出前講座を申し込みます。

申込日: 年 月 日

* 本状(申込書)にて、協会けんぽにお申込み後、高松市の担当係より詳細な打合わせの連絡をさせていただきます。