

# 出張健康講座

## 働く人と会社の 元気を応援します

講師派遣

**無料**

従業員の皆様の健康保持・増進に取り組むことは  
企業の組織の活性化や生産性の向上につながります  
「健康診断の前後にしっかりと」「社内研修にちょこっとプラスα」など  
内容や実施方法はご相談に応じます

お気軽に  
ご相談ください



### お申し込みは3ステップ

1



内容を選ぶ

裏面の講座メニューより、受講  
したいテーマを選んでください  
講座メニューにない健康テーマ  
も、応相談です  
時間や内容によっては複数  
テーマの組合せも可能です

2



日時を決める

講座実施の候補日時を決める  
原則、平日の8:30~17:15  
1講座60分程度  
講座時間は調整可能です

3



申し込む

電話か電子申請でお申し込みく  
ださい

※電子申請の際は、受理後に確認の  
お電話をいたします  
内容確認等の後、お申込み確定と  
なりますので、ご注意ください

【お問い合わせ・申込先】 久留米市保健所健康推進課

TEL 0942-30-9331

(受付時間：平日 8:30~17:15)

申込フォーム↓



# 講座メニュー

講師は保健師、管理栄養士、健康運動指導士などの専門職  
複数のテーマの組み合わせも可能です  
下記の内容以外を希望される場合もお気軽にご相談ください

## 1 健診結果の見方

健診は受けて終わりじゃ  
もったいない！  
結果から突然死を防ぐシグナル  
が分かるかも！？  
「メタボとは？」から  
生活改善のコツまで  
詳しく解説



## 2 生活習慣病予防

血圧は健康のパラメーター！  
糖尿病の一步手前、高血糖は  
早めの対策がすごく大事！  
生活習慣病対策のポイントを  
押さえましょう



## 3 がん検診って？

2人に1人ががんになる時代  
元気に働き続けるには、  
早期発見・早期治療が大切  
そのカギを握る  
「がん検診」の内容を  
わかりやすく解説



## 4 栄養・食生活

コンビニや外食利用時のバラ  
ンスアップ術、自宅でできる  
簡単メニューのご紹介、お酒  
との付き合い方など  
何を選び、どう食べるか  
実践のポイントを  
お話しします



## 5 歯・お口の健康

歯やお口は身体全体の健康に  
大きな影響があります  
むし歯や歯周病を予防し、  
よく噛める健康な歯を  
保ちましょう



## 6 禁煙

「百害あって一利なし」  
たばこは喫煙者本人や周りの  
人の体に様々な悪影響を  
及ぼします  
禁煙はじめてみませんか



## 7 運動・ストレッチ

デスクワークで肩が凝る、  
運搬作業で腰痛が！？など、  
体の違和感、そのままにし  
ていませんか？  
職場や自宅で  
手軽に取り組める  
運動を体験しましょう



## 8 熱中症予防

熱中症の症状や自分でできる  
熱中症予防のポイントを  
お話しします  
酷暑に備えて対策しましょう



## 9 こころの健康

健康で長く働くためにはスト  
レスと上手く付き合っていく  
ことも大切です。ストレスの  
サインに気づき、ストレスと  
上手く付き合う方法  
について考えて  
みませんか？



## 10 ラジオ体操

NPO法人全国ラジオ体操連盟  
の講師が、実技・指導を実施

※ 参加者が10人以上などの条件あり

- ・ラジオ体操第1のみ：60分
- ・ラジオ体操第1+第2：90分
- ・第1+第2+みんなの体操：120分

### < 講座のご利用にあたって >

開催場所：企業・団体が指定する市内の会場  
(会場の手配や準備は申込者で行ってください)

費用：無料

ただし、講座の開催に必要なその他の費用(例：会場使用料、冷暖房費)  
は申込者負担

注意事項：次のような集會に当たると判断した場合には、実施できません

- ① 個々の案件についての苦情や陳情のための催し
- ② 政治活動、宗教活動、営利のための催し
- ③ 参加者を公募して行う催し

その他、状況や内容によってはご希望に添えない場合があります