

健康講話のお知らせ

職場等へ
出張します！



安城市保健センターです。

社員の方の健康管理でお悩みではありませんか？

改めて健康について考えてみたいと思うことはありませんか？

安城市は、御社や地域の健康づくりを応援しています。

保健師、歯科衛生士、管理栄養士が職場等に出向いてお話をします。（1テーマ45分間程度）

ぜひご活用ください。 *安城市に在住、在勤又は在学の方が利用できます。

<令和6年度>

テーマ	内容	講師
＋10(プラステン) ～動けば変わる！ あなたのカラダ～	運動習慣をもっていますか。日常生活の中で今よりプラス10分身体活動を増やし、メタボリックシンドロームを予防・解消しましょう。	保健師
大事な人の こころの疲れに気づいたら	周りの人の様子が「いつもと違う」と気づいたときに声をかけ話を聴くゲートキーパー。ポイントを知ってあなたも今日から始めませんか。	保健師
データで知ろう！ あなたのカラダ	基準値でない数値があるのに「自覚症状がないから大丈夫」とそのままにしていますか。そのままにしていると悪化して大きな病気をまねくこともあります。健診結果を見直しましょう。	保健師
知って備える「がん」のはなし	日本人の死亡者の約3人に1人が「がん」で死亡しています！どう予防する？検診は受けていますか？「がん」という病気をきちんと知っておきましょう。	保健師
禁煙のすすめ	禁煙のきっかけづくりをお手伝いします。タバコを吸わない人も、受動喫煙について、きちんと知っておきましょう。	保健師
健康な歯でおもてなし	歯の健診、受けていますか？歯とカラダの健康には、とても深い関係があります。歯から健康になりましょう。	歯科衛生士
おいしく楽しくバランスよく 健康食生活！	忙しい生活の中でも、かんたん、お手軽に栄養バランスのよい食事をとるポイントをお伝えします。毎日の食事を見直しましょう♪	管理栄養士

「45分間も時間がとれない…。」 そんな場合は、ご相談ください！

時間を短くすることもできます！！

裏面へ

こんなことでも、ご相談ください！

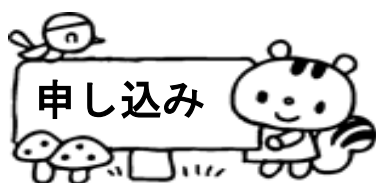
- お昼の休憩時間の間に20分間だけやってほしい。
- 夜間にやってほしい。 ※午後8時頃まで対応可
- 土日に行ってほしい。

など



講師と相談の上、可能な限り対応させていただきます

※各テーマの内容の対象年齢は、おおむね40歳から64歳ですが、
20歳以上の方から申し込みいただけますので、
関心のある方はぜひお申し込みください。



からだいきこころのつどい
第2次
健康日本21安城計画

- ◎10名以上集まれば申し込みをすることができます。
まずは電話にて問い合わせください。
- ◎1回1テーマで、講話希望日の3週間前までに、『まちかど講座申込書』を提出してください(保健センター窓口、FAX・Eメール)。

まちかど講座

【お申し込み・お問い合わせ先】

安城市保健センター

〒446-0045 安城市横山町下毛賀知106番地1

電話 0566-76-1133

FAX 0566-77-1103

Eメール kenko@city.anjo.lg.jp