

社員の健康づくり、こんな悩みありませんか？

継続しない

効果が見えない

担当者の負担が大きい

など

その悩み、出張型の健康講座でお手伝いします

保健師・管理栄養士・歯科衛生士が対応



実施しやすい！

**20分**～OK (1テーマ45分程度)

昼休みOK

運動不足解消

メンタルケア

がん予防


健診結果の見直し

歯の健康

食事改善

※裏面にテーマと内容について詳細があります

まずはご相談ください！

 **0566-76-1133** 相談だけでも

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

FAX 0566-77-1103

Eメール [kenko@city.anjo.lg.jp](mailto:kenko@city.anjo.lg.jp)

市公式ウェブサイト



＜令和8年度＞ 下記のテーマの中からお選びください。

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～	運動習慣はありますか。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」とそのままにいませんか。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
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

※対象：おおむね40歳から64歳までの方、20歳以上の方もお申込みいただけます。

＼Y社での講座の様子／



10名以上からOK！  
土日でもOK！  
職場で気軽に実施できます



◎1回1テーマで、講話希望日の3週間前までに、

講話時間の変更がある場合は、講話希望日の1か月前までに

『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）。