

ご案内

1 対象事業所

各務原市内の事業所・企業の従業員およびそのご家族
(受講予定者がおおむね 5 名以上)

2 費用

Ⓜ 無料

3 講座内容 ※裏面参照

講座テーマ一覧から受講したい講座を選んでください

4 お申し込み方法

申込先



市ウェブサイト

「依頼書」ダウンロード先

- インターネットで申込。左記二次元コードからお申込みください。
 - 実施希望日の 2 か月前までに申し込みをお願いします。
 - 日程決定後、「講師派遣依頼書」をメールまたは FAX、持参にてご提出ください。(左記二次元コードからダウンロード可。)
-
- 日程調整の都合により、ご希望に添えない場合もありますので、お早めにご相談ください。
 - 各事業所にて会場の確保をお願いします。
 - オンライン開催も可能です。その場合には、参加者が使用する機材や通信環境などは、主催者（参加者）でご準備ください。
 - 原則、講座は開庁日および開庁時間（平日午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分まで）に合わせた実施となります。

問合せ

各務原市健康福祉部健康づくり推進課
〒504-8555 各務原市那加桜町



TEL : 058-383-1115
FAX : 058-383-9151



kenkok@city.kakamigahara.gifu.jp

ご希望のテーマについてお話しします。

栄養・食生活のテーマに加え、歯科保健、休養等のテーマの講義もお願いしたい等、ご要望がありましたら、ご相談ください。

講座時間の調整は可能です。ご相談ください。

■ 必須テーマから 1 つ以上選択する

カテゴリー		テーマ		専門職
栄養・食生活	①	減塩、適塩とは？ 今日からできる一工夫		管理栄養士
	②	あなたは野菜足りてる？ 野菜がもつ力とは？！	※ベジチェック体験	
	③	朝ごはんの必要性		
	④	高血圧予防・改善の栄養・食生活		
	⑤	糖尿病予防・改善の栄養・食生活		
	⑥	CKD（慢性腎臓病）予防・改善の栄養・食生活		
	⑦	食事の選び方（コンビニ食）		
	⑧	食事の選び方（外食）		
	⑨	ちょうどよいバランスの食生活		
	⑩	健診結果から見る栄養・食生活		
	⑪	SAT システムを用いた体験型講座	※要相談	

■ その他テーマから選択する

カテゴリー		テーマ		専門職
歯科保健	①	唾液で分かる歯周病	※唾液検査	歯科衛生士
休養	②	ストレスと休養		保健師
その他	③	喫煙		
	④	アルコール		

テーマは変更する可能性があります。

■ 健康測定機器を選択する ※各種機器は台数に限りがあるため、ご希望に添えない場合があります。 (各種機器は、病気を診断するものではありません)

生活習慣病予防	①	血管年齢測定	約 20 秒センサーに指をのせるだけ！
	②	ベジチェック測定	約 20 秒センサーに手をかざすだけ！推定野菜摂取量がわかる！
	③	ヘモグロビン量測定	採血不要！約 40 秒で測定！貧血予防に。
	④	体内老化物質測定	
フィジカルの活性化・予防	⑤	骨密度測定	手首で測定可能！約 40 秒で骨密度測定！
	⑥	握力測定	
脳の活性化	⑦	脳年齢測定	5 種類の方法で測定！認知症予防に。
こころのチェック	⑧	自律神経測定	指をセンサーにはさむだけ！ストレス度・自律神経活性度を測定
	⑨	笑顔度測定	WEB カメラで「笑顔度」を数値化！笑顔でストレス軽減に