

企業・団体の抱える健康課題に応じて、講話と健康測定等をセットにした健康教育（出張授業）をご提供します（無料）。健康経営の一環として、従業員様向け研修はもちろん、保健事業や安全衛生委員会のテーマの一つ等にご活用下さい。講座時間の調整は可能です。ご相談ください。

1. 以下テーマ（案）をご参照の上、講話（一部、実技メニュー有）のテーマを決定下さい

※事前ヒアリングの中で、最適なテーマをご提案します。

カテゴリー	講話テーマ（案）		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？！	※2-②.ベジチェック測定とセット実施を推奨	
	③ 朝ごはんの必要性		
	④ 高血圧／糖尿病／CKD（慢性腎臓病）予防・改善の栄養・食生活	疾患は選択可	
	⑤ 食事の選び方 ～コンビニ食編～		
	⑥ 食事の選び方 ～外食編～		
	⑦ “ちょうどよい”バランスの食生活		
	⑧ 健診結果から見る栄養・食生活	健診結果の持参を推奨	
	⑨ SAT システムを用いた体験型講座	※要相談 ※実施回数に限りあり	
	⑩ 調理実習「簡単バランス食～便利なレトルト食品や総菜を活用して～」	料理室のある施設での実施が必要（公共施設の手配も可）※要相談	
運動	⑪ コンディションチェック（数種目の体力測定）	実技含む	理学療法士
	⑫ 生活習慣病予防のための運動		
	⑬ 自律神経と運動の関係		
	⑭ はじめの一歩のからだづくり		
	⑮ 姿勢による身体への影響とその対策		
	⑯ 仕事の合間にできるストレッチ・体操		
歯科保健	⑰ 働く世代の歯周病予防		歯科衛生士
	⑱ 気になる口臭の原因と対策		
	⑲ その不調、お口から？働く世代のオーラルフレイル		
メンタルヘルス	⑳ ストレスと休養		保健師
	㉑ 働き方に合わせたメンタルヘルスケア		
その他	㉒ 喫煙		全職種
	㉓ アルコール		
	㉔ からだ測定～栄養・運動・歯科のトータルチェック～		

2. 健康測定機器を選択する（任意）

※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。

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

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、市内の団体
(受講予定者がおおむね 5 名以上)

2 費用

Ⓜ 無料

3 講座内容 ※表面参照

お申込み企業・団体様が抱える、健康課題等を解決するための講座を実施します。
(講話は必須となります)

4 お申込み方法



- メールまたはインターネットで申込。インターネットの場合、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。)



市ウェブサイト
「依頼書」ダウンロード先

- 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。
- 各企業・団体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（7/1 より：平日午前 8 時 45 分から午後 4 時 30 分まで）に合わせた実施となります。

お問い合わせ

各務原市役所
健康福祉部 健康づくり推進課
(健康づくり係：担当係長・國定、担当・田中)
〒504-8555 各務原市那加桜町 1-6 (総合福祉会館 1F)



TEL : 058-383-7258
FAX : 058-383-9151



kenkok@city.kakamigahara.gifu.jp