

# 出前講座のお知らせ

香川県の各保健福祉事務所等の管理栄養士や保健師が実施している下記出前講座をご案内します。職場の健康づくりにお役立ていただきますようお願いいたします。

## メタボリックシンドローム



肥満や生活習慣病予防、運動習慣に関する知識について、お話しします。また、特定健康診査の必要性などについてもお話しします。

## がん



がんを予防するためのポイントをはじめとした知識やがん検診の内容、受診状況等についてお話しします。

## こころの健康づくり



こころの不調から起こる病気や上手な休養のとり方、相談しやすい職場の雰囲気づくりなどについてお話しします。

## 食生活



管理栄養士が朝食や野菜摂取の必要性、栄養バランスに関する知識についてお話しします。

## 喫煙対策



受動喫煙や禁煙支援、COPD(慢性閉塞性肺疾患)など、たばこに関する知識についてお話しします。

## 運動



ロコモティブシンドローム(運動器症候群)について、ロコチェック、ロコモーショントレーニングなど、その予防についてのお話や実技を行います。

## その他

インフルエンザ予防や食中毒予防など、上記以外の内容を希望の場合はご相談ください。

健康運動指導士や歯科衛生士の講師も派遣できます！



生活習慣病や歯周病を予防するために身近で簡単にできる運動や口腔体操などの実技を交えて、楽しく健康づくりについて学びます。