

(西原町) 出前健康講座

職場の仲間で健康づくり! 私たちが応援します!



西原町の保健師・管理栄養士が、あなたの職場へお伺いします

【対象者】 町内在住・在勤・在学の方で、
5人以上で構成された団体又はグループ

【講師】 保健師、管理栄養士

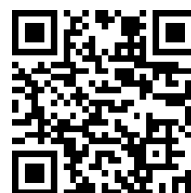
【内容】 健康に関すること(相談のうえ決定)
(例えば、食生活のポイント、脱メタボ・生活習慣病予防、飲酒・喫煙、健診結果の見方など)

【日時】 調整可能。
※平日の9:00~17:00(講座は2時間以内)

【会場】 会社の会議室やスペースを確保できる場所

【申込方法】 開催希望日の1か月前までに申込みしてください

■右のQRコードよりお申し込みください。
その後、担当者から代表者の方へご連絡いたします。



【当日】 楽しく健康について学びましょう♪

<その他>

政治・宗教活動、営利活動を目的とするものなど、本事業の目的に反する場合はお受けできません。

【お問い合わせ】

西原町役場 福祉部健康保険課 保健予防係(担当:下門・與古田)

電話:098-911-9163(平日9:00~16:00)

メール:hoken-yobou@town.nishihara.okinawa.jp

「出前健康講座」3つのメリット!

専門職に相談できる



役場の保健師と管理栄養士が健康の疑問にお答えします

希望の内容と場所で



朝のミーティング時間やランチミーティングとしても実施可能

健康意識の向上



職場の仲間と学ぶことで、職場全体の健康意識の向上が期待

こんな集まりにピッタリ!

地域の自治会・友人同士の集まり



地域ぐるみやお友達同士での健康づくり

職場の仲間同士



従業員の健康管理、生産性向上に貢献

PTAやサークル



保護者や趣味の仲間の健康意識向上に

人気の講座メニュー例

今日からできる!
脱メタボ作戦



実践できる食事改善と運動習慣で健康寿命を延ばそう

健診結果の見方・活かし方



数値を正しく理解し、将来の健康管理に役立てる方法を伝授

お酒とタバコ
これからの付き合い方



お酒とタバコとのこれからの付き合い方について一緒に考えませんか