

忙しい毎日を、より健やかに。働く世代のための健康アップデート



働く世代の健康づくり講座

忙しい毎日の中で、つい後回しになりがちな自身の健康。本講座では桑名市職員の保健師・管理栄養士・歯科衛生士・理学療法士の専門職が、オフィスや自宅で実践できる健康習慣を提案します。専門職のサポートで、毎日のパフォーマンスを変えてみませんか。

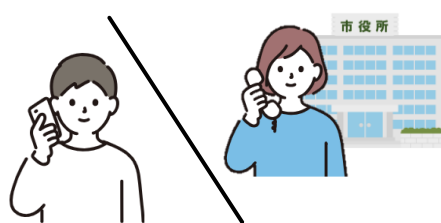
1

一覧表から希望するテーマを選択



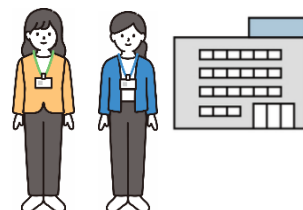
2

保健医療課へ連絡
日程などの調整を行う



3

専門職が市内の事業所等へ
訪問して講座を開催



担当職種	講座テーマ(例)	所要時間(応相談)
保健師	毎日の生活を見直して未来の健康につなげる (高血圧、糖尿病、がんなど)	30～45分程度
	今日から始める心と体のセルフケア講座 (こころの健康、睡眠など)	30～45分程度
	季節の変化に負けない健康づくり (熱中症、感染症など)	30～45分程度
管理栄養士	コンビニ飯でもOK！ 忙しい人のための賢い栄養補給法	20～30分程度
	実は塩分とりすぎかも？ あなたの食生活をチェック！『減塩』講座	30～45分程度
歯科衛生士	働き盛りのための『歯周病予防』講座 ～『お口のメンテナンス』完全ガイド～	30～45分程度
	「投資としての歯科検診」 ～歯を守ることは、未来の自分への最大の投資～	30～45分程度
理学療法士	デスクワークの疲労をリセット！ オフィスでできる簡単体操	20～30分程度
	肩こり腰痛を撃退！ 職場での工夫と桑名すこやか体操	45分程度

お申込み・お問い合わせ

桑名市役所2階 保健医療課 健康長寿増進係
TEL 0594-24-1182
e-mail cmedicine@city.kuwana.lg.jp
※「働く世代の健康づくり講座」申込みとお伝えください。

テーマ以外でも
ご相談ください。
時間調整も可能です。

