

# こころもからだも健康に みなさんの健康づくりをお手伝いします！

保健師や栄養士等が職場へ伺い、健康づくりに  
関するポイントをわかりやすくお伝えします。  
お気軽にご利用ください。



## 教室の一例

### 身体活動 運動

- ・ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防  
や家庭でできる運動 など

### 栄養 食生活

- ・生活習慣病を予防する食事、バランスのよい食事、  
間食の摂り方、減塩の工夫 など

### たばこ アルコール

- ・お酒の適量、たばこの健康への影響（がん、  
慢性閉塞性肺疾患（COPD）他） など

### 休養 こころの健康

- ・働きざかりの方のこころの健康、認知症予防、  
ゲートキーパー養成 など

### 歯と口腔の 健康

- ・お口の体操、歯周病予防、歯周疾患検診を受けよう、  
かかりつけ歯科医をもとう など

### 健康管理

- ・健診・がん検診を受けよう、家庭血圧の測り方、  
かかりつけ医をもとう など

教室の内容・日程・対象者・  
開催場所などは、職場の要望  
に応じます。  
お気軽にお問合せください。



## ◎お問い合わせ先◎

〒694-0064 大田市大田町大田口 1111  
大田市役所 健康増進課 健康増進係  
TEL:0854-83-8151 FAX:0854-82-9730