

ひらかた健康優良企業対象

健康講座

従業員の健康は会社のチカラ

専門職
が
対応

無料

豊富
な
講座

健康講座申し込み流れ

おおむね10人以上
1企業につき年1回程度申込可

1 従業員の健康状態の実情や、会社で力を入れたい内容に合わせて次項一覧より希望講座を選択

2 申込書を記載し、健康づくり課（市役所本館3階）へ提出

3 担当職員と日程や内容の調整
※日程変更をお願いする可能性があります。

注意事項

- 希望日の1か月前までにお申し込みください。講座によっては事前打ち合わせが必要となります。お早めにご相談ください。
- 会場は企業のご担当者様でご用意いただきますようお願いいたします。
- 健康講座の日程が決まった後は、従業員の皆様への周知にご協力くださいますようお願いいたします。

枚方市

講座名		内容	担当
運動	腰痛予防	腰痛予防、肩こり予防について、職場でできる簡単なストレッチや筋トレ等を実技をしながら学びます。 腰痛・肩こり予防とまとめた講座も可。	理学療法士 または 作業療法士
	肩こり予防		
	体力測定	握力、長座体前屈、片足立ち、立ち上がりテスト等、簡単な体力測定を測定し、現在の体力を認識します。 測定には時間がかかります。要相談。 ※広めの場所、会場準備、データ共有等の協力が必要。	
栄養	バランス食	肥満や生活習慣病などの予防のために、バランスの良い食事(主食、主菜、副菜がそろっている食事)について、フードモデルなどを活用し、自分に合った食事量を学びます。	管理栄養士
	減塩	高血圧をはじめ循環器疾患発症を予防するために、無理なくできる減塩方法を学びます。 『利き味噌汁』による味覚チェックや家庭の汁物の塩分測定も実施可能。要相談。	
	外食やコンビニ食の選び方	外食やコンビニ食の特徴を知り、選び方の具体例を交えながら、バランスよく食べるコツを学びます。外食やコンビニを利用する従業員が多い職場にオススメ。	
歯科	歯周病予防	歯を失う原因である「虫歯」と「歯周病」について、正しい知識とケア方法について学びます。	歯科医師 または 歯科衛生士
	歯磨きについて		
生活習慣	たばこについて	たばこの害、受動喫煙、禁煙について学びます。 肺年齢測定も可能(フィルターの購入が必要)。要相談。	保健師
	がん検診	ご希望のがん検診(大腸がん、肺がん、胃がん、乳がん、子宮頸がん、前立腺がん等)について、検診内容やがんの病態について学びます。	
	健康診査の結果の見方	健康診査の結果の見方や、生活習慣病予防のポイントを学びます。自身の健診結果をみながらの実施も可能。	
	認知症予防	認知症の正しい知識、支援の方法、自身の認知症発症予防について等、要望に合わせて内容を検討します。	保健師または 作業療法士
	メンタルヘルス	自身や組織のメンタルヘルスのポイント、ストレスとの向き合い方や、職員との関わり方について等、会社の実情に合わせて内容を検討します。事前打ち合わせ要。	精神保健 福祉士 等
	お酒との付き合い方	お酒と上手く付き合うために、お酒が体に及ぼす影響、適正飲酒、アルコール依存症について学びます。	保健師または 精神保健福祉士
その他	ご要望に応じた講座	要相談	内容に応じた 職種

【問合せ先】

枚方市健康福祉部 健康づくり課

〒573-8666 枚方市大垣内町2丁目1番20号

TEL : 072-841-1458 / FAX : 072-840-3039 / Mail : kenkokaigo@city.hirakata.osaka.jp