

出前講座のご案内

岡山県備前保健所東備支所

岡山県では、働き盛り世代の健康づくりを支援する活動を行っています。その一環として専門家や担当職員が各事業所へ出向き、様々な健康課題をテーマとした**無料**の出前講座を実施しております。

ご希望の際は、お気軽に下記問い合わせ先へご連絡ください。

対象： 備前市・赤磐市・和気町の事業所（東備支所管内）

場所： 事業所内、定例会議内、青年部・女性部等…ご希望に合わせて対応します

時間： 30～60分程度

内容： ～講習内容の例～



事業所で気になる健康課題や
ご要望に応じます！

運動・腰痛予防

- ・体操で肩こり、腰痛予防
- ・運動習慣で生活習慣病予防

メンタル

- ・職場におけるメンタルヘルスケア
- ・うつになった人への接し方

酒・たばこ

- ・お酒との上手な付き合い方
- ・たばこが健康に及ぼす影響

食事

- ・適切な食生活で生活習慣病予防
- ・バランスの良い食事と減塩

感染症対策

- ・感染症予防対策に必要なこと
- ・社内で発生した場合の対応

がん

- ・がん検診受診の必要性
- ・乳がん・子宮頸がんについて

場所・人数・時間・内容等の詳細はご相談ください。

令和7年度 お問い合わせ

所在地が**備前市**の事業所

備前市保健課

TEL:0869-64-1820

担当：綱嶋・岡田

所在地が**赤磐市**の事業所

赤磐市健康増進課

TEL:086-955-1117

担当：佐々木・片山

所在地が**和気町**の事業所

和気町住民課

TEL：0869-93-0531

担当：山本、井上

所在地が**備前市、赤磐市、和気町**の事業所

岡山県備前保健所東備支所

TEL:0869-92-5179

担当：幸田・木村

