

# 出前健康づくり講座のご案内

寒河江市では、働く皆さんの健康づくりを応援するため、健康増進課の保健師や管理栄養士が皆さんの職場にお伺いして、健康に関する講話を行っています。  
研修会や学習会などにご利用ください。



寒河江市イメージキャラクター  
「チェリン」

## 対象事業所

- 寒河江市内の事業者・企業（受講予定者がおおむね5名以上）

## 費用

- 無料

## お申し込み方法

- 実施希望日の2週間前まで、電話にてご連絡ください。  
（日程によっては、調整をお願いする場合があります。）
- 日程決定後、別紙「講師派遣依頼書」をFAXまたはメール、持参にてご提出ください。

## 講座内容（例）

カテゴリー		テーマ	形態	所要時間
からだ	1	からだを知ろう（健診結果の活用・生活習慣病予防）	講話	30分
	2	からだを見える化（筋肉量や体脂肪の測定）	講話・実技	60分
食生活・栄養	3	減塩・適塩とは？ 今日からできる一工夫	講話・試食	30分
運動	4	+10（プラステン）講座 手軽にできるストレッチ	講話・実技	30分
こころ	5	こころのサポーター（ゲートキーパー）養成講座	講話	30分
	6	働く人のこころの健康（メンタルヘルスセルフケア）	講話	30分
その他	7	がんの予防とがん検診	講話	30分
	8	たばこと健康	講話	30分

上記テーマは一例です。具体的内容は実施決定後、各事業所の希望に合わせてご相談させていただきます。

【お問い合わせ・申し込み】

寒河江市健康増進課 健康づくり係 寒河江市中央二丁目2番1号（ハートフルセンター内）  
TEL 0237-85-0973 FAX 0237-83-3201 Mail hoken@city.sagae.yamagata.jp