

「健康づくり出前講座」のご案内

産業医や衛生管理者のいない従業員数 50 人未満の事業所へ出向いて、健康づくりに関する講座を開催しています。ご利用は無料です。職場の健康づくりに、ぜひご活用ください。

出前講座の内容	健康に関する講義及び実技（所要時間：30分～1時間程度）		★おすすめ
	1	健康診断結果の見方（健康診断結果の正しい見方）	★
	2	健康づくり（生活習慣病の予防）	★
	3	メタボリックシンドローム（メタボ改善の考え方とコツ）	
	4	たばこ（禁煙のすすめ・防煙対策）	
	5	こころの健康（ストレスを解消し、元気な心を）	
	6	歯・口の健康（お口のケアで健やかな生活を）	
	7	腰痛予防（ストレッチ体操で腰痛予防）	
	8	その他（薬の正しい使い方、インフルエンザ予防など）	

※ご希望に応じて、出前講座終了後に個別相談を行います。

例えば、「健康診断結果の見方」の講座では、こんな疑問にお答えしています!!



「健康診断結果で『HbA1cが、7%』ってどういうこと？何をみる検査なの？」
 「そもそも、『HbA1c』の読み方もわからないし・・・」
 「精密検査を受けるように書いてあるけど、どんな検査をするんだろう??」

『ヘモグロビン・エー・ワン・シー』と読みます。
 「この結果から、検査1～2か月前の血糖の状態がわかり、血糖が高いと値が高くなります。糖尿病と関連のある検査です。」
 「精密検査では、糖負荷検査(血液検査)などを行います。
 まずは、検査結果を持って、かかりつけ医に相談しましょう。」
 運動習慣づくりや食事についての相談も受け付けています。



お申込み方法 講座開催希望日の14日前までに、電話、FAX、メールいずれかの方法で、事業所名、連絡先(担当者)、希望日時(2日程度)を下記までご連絡ください。

お申込み・お問合せ先

- 尾張北部医療圏地域・職域連携推進協議会事務局（江南保健所健康支援課）
 電話：0587-56-2157 FAX：0587-54-5422
 E-mail：konan-hc@pref.aichi.lg.jp（件名は、「出前講座申し込み」としてください）
- 犬山市健康推進課 電話：0568-63-3800 FAX：0568-65-3080
- 犬山商工会議所 総務課 電話：0568-62-5233 FAX：0568-61-3986