

岡崎市内
の

企業で働く皆様の 健康づくりをお手伝いします



岡崎市健康・食育キャラクター
まめ吉

◆ 働き世代の健康情報メール配信

健康づくりに関する情報を定期的にメールでお送りします。
働き世代の方に知っていただきたい、実践していただきたい内容を盛り込んでいます。
お伝えしたい内容が一枚に盛り込まれていますので、社内の掲示板等にも貼っていただけます。

お申込・お問合せ先

岡崎市保健所 保健政策課 〒444-8545 岡崎市若宮町2丁目1番地1
TEL : 0564-73-6022 FAX : 0564-23-5041
メール : kenkozukuri@city.okazaki.lg.jp



過去に配信した
内容の一部です

◆ 従業員向けの出前講座

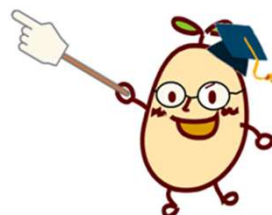
保健師、管理栄養士、歯科衛生士等が事業所に出向き、健康づくりに関するセミナーを行います。

日程・内容の詳細は担当者様とご相談の上、決定します。（講座は一例です）

テーマ	内容
健康づくりと栄養・食生活	バランスのよい食生活について
働き盛りのかたのメタボ予防	忙しいからと自分の健康を後回しにせず、元気に働き生活を楽しむために健康的な生活習慣を考える
がんについて知ろう	がんに関する正しい知識について (希望により乳がんモデル触診体験可)
歯と口の健康づくり	むし歯・歯周病予防と歯磨き、オーラルフレイルについて
将来を見据えたカラダづくり ～プレコンセプションケア～	妊娠・出産に関する正しい知識や健康づくり、妊娠中や不妊治療と仕事の両立について
メンタルヘルス講座(セルフケア・ラインケア)	職場で取り組めるメンタルヘルス(こころの健康)対策について

お申込・お問合せ先

岡崎市社会文化部 生涯学習課 出前講座担当
〒444-0059岡崎市康生通西4丁目71番地（図書館交流プラザ内）
TEL : 0564-23-3175 FAX : 0564-23-3165



申込書を記入し、図書館交流プラザ2階 総合窓口へ提出してください。（ファクス可）
※図書館交流プラザ窓口での受付は9時から21時まで（水曜日は休館。水曜日が祝日の場合は開館）