



東広島市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

東広島市は **働く人の健康づくり** を **応援** しています！！

# 令和7年度 職場で健康講座のご案内

|        |                 |   |
|--------|-----------------|---|
| 料金     | 無料              | <b>研修会等に、ぜひ利用してほしいpon!</b><br>※年1回まで<br>ただし、エントリー事業所は年2回利用できます。                     |
| 人数     | 何人でもOK!         |   |
| 時間     | 1講座20分～1時間      |   |
| 会場     | 東広島市内           |   |
| 講座メニュー | 下の①～⑩からお選びください。 |   |
| 実施期間   | 令和7年7月～令和8年1月末  |  |

## ①生活習慣病を知ろう！

健診結果の見方や、気になる高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防について学びます。



## ②メタボ予防のための食生活の工夫とお酒のたしなみ方

お惣菜や外食メニューの選び方、夜遅い食事の時の工夫、お酒のたしなみ方 など



## ③ストレスとの上手な付き合い方

ストレスを和らげる方法  
集中力の向上 など

## ④同僚のこころのSOSをキャッチ

悩んでいる人に気づく方法、声掛けの方法、ゲートキーパー養成講座 など

## ⑤禁煙を成功させるコツ ※禁煙希望者対象

たばこを辞めるために仲間と禁煙チャレンジしてみませんか？



## ⑥自分の身体を知ろう！ ※時間応相談

血管年齢・体力・体組成・骨密度・ベジチェックから1つ選んで測定できます。(状況によりお受けできない場合もあります。)

## ⑦1分でできるちょこっと運動

休憩時間に。デスクで。トイレで。腰痛・肩こり・頭痛を緩和して、パフォーマンスをアップ！

## ⑧お口のケアとリフトアップ体操

お口周りの体操で表情豊かに30代から増える知覚過敏や口臭等の歯周疾患対策にも効果的。



## ⑨ぐっすり眠って元気に働く！

快眠生活でワーク・ライフ・バランスの充実を



NEW

## ⑩女性の“自分らしく働く”を応援

月経による不調や更年期の症状など「なんとなく不調」を知って、備える・支える(男性参加OK)

お申し込みはこちら



<https://forms.office.com/r/g8NTxLyRMv>

▶左のQRコードからFormsでお申し込みください。(ホームページにも掲載)

▶東広島市健康福祉部医療保健課 TEL 082-420-0936 FAX 082-422-2416  
 メールアドレス hgh200936@city.higashihiroshima.lg.jp

※できるだけ早めにお申込みください(少なくとも開催日1か月前まで)