



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8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30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8年7月～令和9年1月末  |   |

## ① 知って得する！生活習慣病のお話

健診結果の見方を理解し、自分の健康状態について見直してみませんか？  
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について学びます。



## ③ 心の健康のためのストレス対策

ストレスを和らげる方法  
集中力の向上方法について学びます。



## ④ こころのSOS見逃していませんか？

悩んでいる人に気づき、声を掛ける方法を学びます。  
ゲートキーパー養成講座の終了証がもらえます！  
(この講座は1時間受講が必須です。)

## ⑤ はじめてみよう！禁煙チャレンジ

禁煙チャレンジで健康寿命をのばしましょう。  
たばこを辞めるために仲間と禁煙の方法を学んでみませんか？



※禁煙希望者対象

## ⑥ 自分の身体を知ろう！ ※時間要相談

骨密度・ベジチェック・血管年齢・体力・体組成から1つ選んで測定できます。  
個別対応も可能です。1人約10分（測定＋結果説明）  
(状況によりお受けできない場合もあります。)

## ⑦ 1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・頭痛を緩和すると、仕事のパフォーマンスがアップ！  
(この講座は1時間受講が必須です。)



## ⑧ 今日からできる！お口のケア習慣

歯を失う原因となる虫歯や歯周病の予防だけではなく生活習慣病予防や生活の質に繋がります。  
正しい歯磨きの仕方などを学び清潔なお口へ！



## ⑨ その疲れ睡眠でリセット！睡眠のコツ

ぐっすり睡眠、心とからだの休養がとれていますか？  
快眠生活でワーク・ライフ・バランスの充実を  
(この講座は1時間受講が必須です。)



## ⑩ 女性の健康を守るセルフケア

月経による不調や更年期の症状などに関する「なんとなく不調」を知って、備える・支える。  
女性の健康づくりやセルフケアを知り、取り組んでみませんか？ (男性参加OK)



お申し込みはこちら



<https://forms.cloud.microsoft/r/L6Xj6GmM9H>

▶左の二次元コードからFormsでお申し込みください。  
(Forms以外の申込みは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)