

赤磐市内 労働者**50人未満**の

小規模事業所のみなさんの健康づくりをお助けします！



赤磐市マスコットキャラクター
あかいわももちゃん

出前講座

「出前講座」は、皆さまの健康づくりをお手伝いをするために
市職員（保健師や栄養士など）が、あなたのところにお話の「出前」をする講座です。
事業所の研修などで健康管理の一つとしてご利用ください。

◆ 講座内容 ◆

1 歯とお口の健康を守ろう！

～オーラルフレイル・歯周病のお話～

オーラルフレイル・歯周病を予防して、
いつまでも健康なお口を
目指しましょう。

2 糖尿病・腎臓病予防について

生活習慣を振り返り、糖尿病・腎臓病
予防を中心に健康づくりができるコツを
お伝えします！

3 熱中症予防について

熱中症対策をふまえた
過ごし方や、水分補給の
仕方についてお話しします。

4 ストレス軽減のための 食事と栄養

ストレスと栄養は密接に
関係しています。
希望があれば動画対応も可能です！

知識をデリバリーします！



◆ ご利用案内 ◆

講師料
無 料

●申込対象

市内にある労働者50人未満の小規模事業所

●会場

会場の確保や準備、当日の受付、進行などは全て申込者側でお願いします。

※会場使用料・運営費の負担は申込者側でお願いします。

●開催時間

原則として平日の午前9時から午後5時までの間とします。

●講座内容

表面「講座内容」からお選びください。

●申込期間

講座開催希望日の約1か月前までに、ご連絡ください。

●申込方法

・申込書に記入して提出

※申込書は健康増進課窓口、市のホームページからダウンロードしてください。

二次元コード



●問い合わせ・申込先

赤磐市健康増進課 086-955-1117

地域で支え合い
健康やかに暮らせるまちづくり



過去の利用者の声

- ・野菜を食べると、運動する機会を増やすことが重要だと分かり、自分の食生活を見直し、改善していきたい。
- ・健康に関して気になっていたので勉強になりました。
- ・出前講座がきっかけで、手軽な健康器具を購入して、食堂に置く話が出ています。