

出張健康講座 詳細

※セミナー・測定会とともにご要望に応じて内容の調整をいたします。

* 健康セミナー *

目安1回20分～60分程度

・健康診査結果の見方

結果から自分の体を振り返り適切な行動をとれる。

・心地よい睡眠から病気予防

日々の疲れを睡眠で回復できると仕事の効率も上がります。

・仕事に集中できる適切な食生活

・明るい職場はコミュニケーションから：歯周病予防

* 測定会（メニュー） *

目安1時間程度(20人程度)

* 血圧気付きコース *

・塩分チェックシート

・尿ナトリウム比測定

・保健相談

（要相談：血圧測定・血管年齢測定・ベジチェック）

* 体重気になるコース *

・体組成測定

・保健相談

（要相談：血圧測定・塩分チェックシート・血管年齢測定）

* 家族向け測定 *

・血圧測定

・体組成測定

・塩分チェックシート

・保健相談

（要相談：骨密度測定・ナトリウム比測定）

* 転倒災害防止 *

・体組成測定（筋力）

・塩分チェックシート

・保健相談

（要相談：血圧測定・骨密度測定）

◆企業向け出張健康講座の申し込みの流れ◆

① 申し込み

申し込み書に必要事項を記入し、電話またはメールで
開催希望日のおおむね2か月前までにお申し込み

申込書 ダウンロード

② 事前打合せ

担当者と内容や時間、進め方について打合せ

③ 当日 健康講座を開催

申込み・問い合わせ

平塚市健康課健康づくり担当(平塚市保健センター)

電話 0463-55-2111

メール kenko@city.hiratsuka.kanagawa.jp