

奥出雲町働き盛り世代の健康づくり活動サポート実施要領

令和2年 4月

奥出雲町

1 目的

奥出雲町では、働く世代の皆様のご健康の保持増進、企業の健康づくりを応援することを目的として、保健師、管理栄養士が企業に出向いて、職場に合わせた健康教室や相談を実施します。

2 実施主体

奥出雲町役場 健康福祉課

3 実施対象

町内の事業所

4 内容

(1) 啓発媒体貸し出しや健康情報の提供

- ①食事バランス
- ②減塩
- ③間食
- ④お酒
- ⑤タバコ

(2) 健康・栄養相談

保健師、管理栄養士が個別に相談に応じます

(3) 出張健康講座

- ①奥出雲町の健康課題
- ②健診の結果の見方
- ③生活習慣病を防ぐ食事
- ④タバコとお酒の付き合い方
- ⑤悩んでいる人への接し方

上記以外のテーマについても、対応が可能な場合がありますのでご相談ください。

5 申し込み方法

別紙の「申込書」により申し込んでください（申込書は、町のホームページからダウンロードすることもできます）。なお、申し込みは、日程調整、事前の打ち合わせ等がありますので、実施希望日の1か月前までに申し込んでください。

6 講師

奥出雲町健康福祉課の保健師・管理栄養士

7 場所

健康講座の会場や媒体を展示する場所等は、原則として申込者の方で用意をしてください。会場借り上げ料やそれに伴う費用は、申込者で負担をお願いします。

8 費用

原則として無料です。健康講座に関して配布する資料等の費用はかかりません。ただし、調理実習をされる場合は、材料費として1人300円かかります。

9 営利活動や政治・宗教等を目的とするものや、苦情や陳情・要望を主目的とするものは、お断りさせていただきます。

