

【健康づくり関係】

	テーマ	内容
1	生活習慣病予防	高血圧、糖尿病、脂質異常症、CKD（慢性腎臓病）など各種生活習慣病の予防について ※テーマについては、職場の皆様の健康状況に応じて設定します。
2	がんを予防する生活習慣 がん検診のすすめ	がん予防のための生活習慣、女性特有のがん等について ※希望に応じて、乳がん触診モデルの体験もできます。
3	食生活を見直そう	健康的な食生活や栄養バランス、外食の選び方のヒントなど
4	タバコと健康	喫煙および受動喫煙による健康影響や禁煙方法などについて ※希望に応じて、講習会の実施、各種測定（呼気一酸化炭素濃度測定、肺チェッカー）、禁煙相談、媒体の掲示による啓発などを行います。
5	みんなで身体を動かそう	腰痛や肩こり予防、安全に身体を動かすための軽体操などの実践 ※簡単な体力測定（握力、立ち上がりテストなど）の実施も可能です。
6	お口の健康づくり	歯周病、むし歯予防の基礎知識、口腔内のセルフチェック方法、お口の健康体操など ※希望に応じて、歯科相談、口臭測定、歯周病のリスク検査（唾液によるチェック）も実施します。
7	熱中症を予防しよう	熱中症の予防方法や、熱中症が疑われる時の応急手当等について。