

【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、喫煙とCOPDの関係等について ※希望に応じて、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	お口がつなぐ からだの健康の新常識	日本歯科医師会のアンケートによればお口のトラブルは約半数の人が集中力低下、約4割がコミュニケーション低下につながると答えています。健康経営や糖尿病、循環器疾患のリスク等の観点から、長期的な歯産（しさん）形成についてお話します。 ・唾液検査・かむ力測定・舌のカチェック等体験可。
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。
8	女性の健康づくり	女性のライフステージ毎の身体の変化、女性特有の疾患等について ※希望に応じて、妊婦ジャケット体験もできます。