

# 健康づくり講座のご案内

～働く人や地域住民の皆様の健康づくりをお手伝いします～

会社での健康診断後や会議の時、地域の事業や講座などにあわせてご利用されませんか？

ご要望にあわせた講座のテーマや内容等を提案いたします。



分野	テーマ（例）
保健	<ul style="list-style-type: none"><li>* 健診結果の見方・活かし方</li><li>* 今日からできる脱メタボ・メタボ予防</li><li>* 女性の健康管理～乳がん・子宮がん予防～</li><li>* 男性の健康管理～睡眠時無呼吸症候群～</li><li>* たばこと健康～禁煙成功のポイント～</li></ul>
栄養	<ul style="list-style-type: none"><li>* 食生活改善のコツ</li><li>* アルコールと上手な付き合い方</li><li>* 栄養バランスのとれた食事</li></ul>
運動	<ul style="list-style-type: none"><li>* 腰痛・肩こり予防ストレッチ</li><li>* パソコン作業の疲れ改善エクササイズ</li><li>* ダイエットに効果的！お腹引き締めエクササイズ</li></ul>
メンタルヘルス	<ul style="list-style-type: none"><li>* 新入社員の方へ～会社生活に慣れるために～</li><li>* ストレス対処法</li><li>* 睡眠の大切さ</li></ul>



埼玉県マスコット  
「コバトン」「さいたまっち」

## 【お問い合わせ先】

公益財団法人 埼玉県健康づくり事業団 営業推進課

TEL : 0493-81-6029 FAX : 0493-81-6749

E-mail : shougai@saitama-kenkou.or.jp