

健康診断後の健康づくりをお手伝いいたします！

健康診断の結果を確認しながら、食事・運動・飲酒・禁煙・メンタルヘルス・睡眠等、従業員の皆様のお一人おひとりに、生活習慣や健康について考えていただく機会を設けてみませんか？

その他、ご要望に応じて、健康づくりのための講演会、研修会、イベント等にも兵庫県健康財団の専門スタッフ（保健師・管理栄養士・臨床心理士）がお手伝いいたします。実際にお話した内容を下記に載せていますのでご参照ください。



◆主な内容

- 健康診断後の個別相談
- 健康づくりをテーマとした集団健康教育 など



～専門スタッフの派遣にかかる基本料金について～（※打ち合わせ等の相談は無料です）

¥ 32,400 円（半日3時間以内、消費税込、交通費別）

生活習慣病予防（メタボリックシンドローム・高血圧・糖尿病・認知症など）

食生活

減量効果のある食べ方とは…？

食事はバランス・量・時間・食べる順番が大切です。食べ方を変えると過食防止になり、血液データも変化します。おいしく食べて、生活習慣病予防！「イキイキ元気になる」食事のポイントをお話します。



かしこく選んでメタボ予防！

外食・コンビニを気軽に利用する世の中ですが、上手に活用できると食事コントロールの強い味方となります。メニューを選ぶ時のポイントや秘訣をお伝えします。その他、嗜好品の摂り方や、お酒のあてにおすすめのヘルシーメニューもご紹介します！



運動

ココカラ 10分 プラステン！

日常生活の中で、こまめに動く秘訣をお話します。また、仕事の合間に座ってできる体操やストレッチをご紹介します。



禁煙

楽に、自然に、苦しまず！

禁煙で得られる効果や成功の秘訣をお話します。他にも、禁煙補助剤の種類、禁煙外来での治療の流れなど、最新情報をお伝えします。



メンタルヘルスケア・睡眠

自分自身のSOSサイン！

ストレス初期に自分で気付く変化、周囲が気付く変化などお話します。

また、リラクセーションの方法やストレス対処方法もお伝えします。



女性のからだと健康

女性の身体で気をつけたい事

女性特有のがん（乳がん・子宮がん）について、乳がんの自己検診方法をお話します。

また、更年期と上手につき合うコツもお伝えします。



まずはお電話でご相談ください。TEL 078-579-1334 FAX 078-579-1332

公益財団法人 兵庫県健康財団

担当：保健指導課

〒652-0032 神戸市兵庫区荒田町 2-1-12

URL <http://www.kenkozaidan.or.jp>