



事業者の方へ

令和8年度 「健康出前講座」のお知らせ

岡山県真庭保健所



©岡山県「ももっち」

©岡山県「うらっち」

岡山県真庭保健所では、働き盛りの皆様の健康増進を応援するために、事業所へ出向き、無料で「健康出前講座」を実施しています。

大切な従業員のために、あなたの職場も健康づくりに取り組んでみませんか？

- 1 開催期間 令和8年7月～令和9年2月
- 2 開催場所 お申し込みの職場等
- 3 対象 職場従業員等（小人数からでもOK!）
- 4 所要時間 30分～1時間程度
（定例会議内、お昼休みのちょっとした時間など、ご要望に応じます!）
- 5 内容 具体的な内容については、電話等によりご相談ください。

事業所の気になる健康課題
やご要望に応じます！

<テーマの例>

- | | |
|----------------------|---------------------|
| ① 知って得する糖尿病 | ⑦ がん予防について |
| ② 健康診断結果の見方、活用方法 | （がん検診の必要性、女性のがん等） |
| ③ 私にもできる食生活の改善 | ⑧ 感染症予防（HIV・肝炎・梅毒等） |
| ④ 心の健康づくり（ストレスチェック等） | ⑨ プレコンセプションケアについて |
| ⑤ アルコールとの上手なつきあい方 | （性や健康に関する正しい知識、 |
| ⑥ たばこの害について | 妊娠・出産を含めたライフプラン等） |

6 申込方法 裏面別紙によりお申し込みください。（講師派遣にかかる費用は無料です。）

7 申込期限 令和8年10月30日（金）
（開催希望日の1か月前にはお申し込み下さい。）

令和7年度の様子



生活習慣病の予防・改善方法や、日常生活に
ちょい足しでできる健康習慣について、保健
所職員が講話を行いました。

<連絡先>

岡山県真庭保健所 真庭保健課
〒717-8501 真庭市勝山591
TEL：(0867) 44-2991
FAX：(0867) 44-2917

(別紙)

令和8年度「健康出前講座」申込書

FAX 送信票 0867-44-2917 (送付状不要)

岡山県真庭保健所真庭保健課 あて



申込日：令和 年 月 日

申込者：_____

所 属 名

参加予定人数

代 表 者 名

連 絡 先

希 望 の 会 場

希望内容やテーマ (表面のテーマ番号、または希望をお書きください。)

第一希望日時 令和 年 月 日 : ~ :

第二希望日時 令和 年 月 日 : ~ :

(時間の指定がありましたらお書きください。また、具体的な日程は後日調整させていただきます。)

講座について、ご意見・ご要望等がありましたらお知らせください。



お申し込みありがとうございました。