

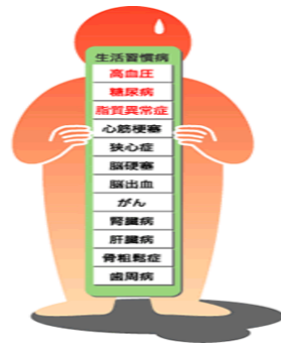
# 明るく健康な職場作りを応援します！ ～保健相談を活用してみませんか～

(公財)福井県予防医学協会では保健師や管理栄養士による健康相談を実施しています。健康診断後のフォローアップ、会社の健康教育事業、健康イベントなどにご活用ください。ご予算に応じて内容のご相談を承ります。お申込・お問い合わせは下記 **保健指導課** または **営業担当者** までご連絡ください。

## ご存知ですか



とんかつ1人前には脂質(肉の脂・衣の油すべて)30g(試験管3本分)が含まれています。こうしたメニューが続きカロリーを摂りすぎることは肥満をまねきひいては生活習慣病を引き起こします。保健相談・栄養指導ではこうした分かりやすい教材を用いて生活習慣改善のアドバイスを行っています。



## ＜実施内容＞

### 個別相談



健康診断結果をもとに受診のお勧めや生活習慣改善指導を行います。

### 健康セミナー



健康に関するテーマやご要望に合わせたテーマで健康セミナーを実施します。

### 栄養指導



管理栄養士が栄養診断プログラムを使い日々の食事に関するアドバイスを行います。

## 皆様の職場へ保健師・管理栄養士がお伺いいたします！

※各種相談・指導は(公財)福井県予防医学協会施設内でも実施しています。完全予約制となっておりますのでお申込の際お問い合わせください。  
※健康セミナー・イベントにつきましては裏面をご参照ください。

お問い合わせ：(公財)福井県予防医学協会 0776-91-0102(直通)  
保健指導課 まで

## 健康セミナーテーマ



- 健康診断結果を活用しましょう
  - 生活習慣病(高血圧・脂質異常・糖尿病)について
  - メタボリックシンドロームを改善しましょう
  - 熱中症を予防しましょう
  - インフルエンザを予防しましょう
- ※上記以外に事業所の健康診断結果の傾向や経年の分析等、ご要望に応じて内容を作成させていただきます。

## 各種健康イベント

### 骨密度検査

#### 骨密度測定してみませんか?

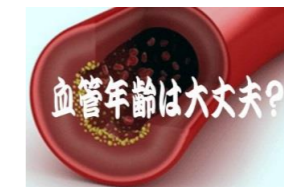
骨粗鬆症とは…  
長年の生活習慣等によって骨がスカスカで脆い状態になり、ちょっとしたことで骨折しやすくなる病気です。男性も女性も高齢とともに骨粗鬆症になる方が増えていますが、特に女性ホルモンのバランスが崩れる閉経後、急激に骨量が減るといわれています。

骨粗鬆症予防で最も大切なのは、早期発見による予防です。骨密度を測定し、あなたの骨の健康チェックをしましょう!!



超音波を使った機械で右足を素足で測定します。検査時間は30秒程度でその場で結果がすぐ分かります。

### 血管年齢検査



指先を機械に差し込むだけで、機械が脈派を測定し血管年齢を表示します。検査時間はわずか10秒で結果はその場ですぐに分かります。



### 一酸化炭素濃度測定

「ニコチン」2.8倍  
依存性の原因。心臓に負担をかける。

「タール」3.4倍  
肺を黒くする。発がん物質を多く含む。



副流煙 4.7倍

「一酸化炭素」  
血液中の酸素の運搬を妨害する。たばこを吸い終わった後も吐息に大量に含まれる。



スモーカーライザーという機械に20秒息を吐いていただくだけで一酸化炭素濃度が測定できます。喫煙者はもちろん周囲にタバコを吸う方いるという方にもお勧めです。

★事業所内のイベントや健康相談と組み合わせて健康意識の普及・向上にご活用ください。