

# 健康出前講座を行いました！

松江市では健康寿命日本一を目指して、様々な健康づくりを行っています。その一環として今年度も従業員の方を対象とした出前健康講座を行っていますので、実際の取り組みを紹介します。

## 事業所名 輝陽礦業（有）様（上乃木）

業務終了後、毎月定例の職員集会の前に30分程度、健康講座を行いました。

わが社の業務や年代等の状況を担当者の方と相談しながらテーマを決めていきました。うつ病というピンとこないような気がしていましたので、ストレスを健康講座のテーマとしました。「ストレスってなにもの？どんなふうに対処するの？」を入り口に、ストレッチを取り入れながら、メンタルヘルスについてわかりやすく話をして下さいました。身近な事でありながら、日頃話題にするような内容ではないので、短い時間ではありましたが有意義な時間でした。



## 事業所名 大戸屋様（イオン店内）

開店前の10:00~11:00に、店内で歯の健康講座と骨密度測定を行いました。

歯周病と全身の健康の関係を知り、「そういえば学校を卒業してから、歯科検診受けてないよね〜」など、改めてみんなで気づいたこともありました。

お口の健康を考えることは、ごはんをおいしく食べることに繋がります。

まずは私達自身がお口の健康を意識し、従業員みんながおいしく食べて働ける元気な職場にしたいと思います。

## 事業所名 株式会社 吉谷様（東朝日町）

就業終了後の16:30~17:30の時間で歯の健康の講話と骨密度測定を行いました。

初めて行う骨密度の測定結果をお互いに見せ合いながら、「最近、運動してないからな〜」とか、「コーヒーの飲みすぎで？」など日頃の生活を振り返る機会となりました。

また、自分自身の口の中を手鏡でじっくりながめたり、歯と他の病気との関係について『口の健康』大切さを教えて頂きました。

この講座を機会に職場ぐるみで健康について考えていきたいと思っています。



歯の健康講座の様子 ~吉谷様~

時間帯や場所、内容についてもご希望に合わせて出前で健康講座を行います！お気軽にご相談ください。

松江市保健センター 保健企画係 電話 60-8174