



2023年
夏号

オンライン けんこう ON-Line

滋賀県甲賀保健所 医療福祉連携係
TEL 0748-63-6144
〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200
メール ea3103@pref.shiga.lg.jp



健康づくりのための 出前講座特集!!

「今年は何か職場での健康づくりをやってみたい!」とお考えの方も多いのではないのでしょうか。今回のけんこうオンラインでは、管内の事業所の方が受講できる出前講座の情報を集めてみました。ぜひ健康づくりの秋に向けてご検討ください!!

● 甲賀市・湖南市の方どちらでもOK

歯

テーマ:「歯周病と全身疾患の関係」「肥満と歯周病の相互関係」
「歯周病予防に効果的な方法」など希望による
申し込み:滋賀県歯科医師会 [077-523-2787](tel:077-523-2787) へお問い合わせください
時間:1時間程度 *原則実施日は木曜日

たばこ

テーマ:「受動喫煙防止やその対策」「禁煙支援について」など
申し込み:滋賀県薬剤師会 [077-565-3535](tel:077-565-3535) へお問い合わせください
時間:1時間程度 *講師料5,000円および講師交通費等必要

認知症

テーマ:「認知症の正しい理解と対応」(企業向け)
「若年性認知症の特徴、課題、支援について」
申し込み:甲賀保健所 [0748-63-6144](tel:0748-63-6144) 問い合わせください
時間:1時間程度 *1か所あたり10名以上の受講者の確保が必要

【ブロッコリーのにんにく炒め】

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪

材料 (1人分)

- ・ブロッコリー…1/4個・パプリカ…1/6個
- ・にんにく…1/4かけ分・パン粉…大さじ1/2
- ・粉チーズ…大さじ1/2・塩こしょう…少々(食塩0.3g)
- ・オリーブオイル…小さじ1



作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、かためにゆでる。
- ② パプリカは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、香りがたったらブロッコリーとパプリカを炒める。
- ④ 材料に油が回ったら粉チーズとパン粉を加え、最後に塩こしょうとのおえて出来上がり。

栄養価

エネルギー:92kcal
たんぱく質:5g
脂質:5.5g
炭水化物:7.2g
食塩:0.5g

● 湖南市内の方限定

テーマ

「知ってみよう!わがまちの健康診断」
(期間限定9月末~1月中旬 野菜摂取量の測定あり)
「糖尿病 血糖値のしくみを知ろう」
「ゲートキーパー研修あなたの手助けが必要です(こころの健康)」
睡眠・歯・熱中症対策・感染症予防、減塩・高脂血症・高血圧など相談可
申し込み:健康政策課 [0748-72-4008](tel:0748-72-4008) へお問い合わせください

● 甲賀市内の方限定

テーマ

「健康づくりについて(健康診断結果の見方、健康づくりのポイント等)」
「野菜足りてる?食生活について(野菜摂取量の測定あり)」
「自殺予防【ゲートキーパー養成講座】(こころの健康)」
申し込み:すこやか支援課 [0748-69-2168](tel:0748-69-2168) へお問い合わせください
時間:1時間程度
*甲賀市に住んでいる方や勤めている方の10人以上で構成する団体対象

健康寿命延伸プロジェクト

~知事表彰事業に応募しませんか~

締め切り 9月29日(金)

→詳細は県ホームページまで



健康づくり等に関する取組や活動を積極的に行っている地域団体や企業を募集します!