

～健康づくりを応援します～

従業員の皆さまの健康づくりに、ぜひご活用ください！

多くの事業所から活用いただいています



各種がん検診・歯周病検診(口腔健診)は受けていますか？
お勤め先で受ける機会が無い場合は、市のがん検診・歯周病検診(口腔健診)を受けることができます。

従業員の皆様、そのご家族ともにご利用ください。

※検(健)診実施期間中は、いつでも申し込むことができます。元気館へご連絡ください。



専門職による無料出張講座

からだスツキリ講座

従業員の皆様が健康で元気に働き続けられるため、目からウロコの情報をたっぷりお届けします。

*講話内容の例は以下のとおり(昼休み、勤務終了後、土日、祝日も可)

【要申込】

保健師



- ◇健診結果の活用法
- ◇新社会人が身につけたい健康管理スキル
- ◇生活習慣病、糖尿病を知る
- ◇こころの健康

栄養士



- ◇かしこく選んで無理なく減量
- ◇上手に食欲コントロールする方法
- ◇仕事の効率を高める食事

理学療法士



- ◇腰痛撃退！予防体操と職場環境
- ◇職場でできる簡単筋トレ
- ◇からだ年齢チェック
- ◇体組成測定

歯科衛生士



- ◇後悔しないお口の健康づくり
- ◇調べてみよう！(講話に追加可)
- ・ガムを使って噛む力
- ・唾液検査でおし歯菌



健診結果を改善！
「ベルトの穴を1つ減らす」
実践講座もおススメ



かしわざき健康サポートカンパニー



登録企業募集中！
スポーツ振興課
0257-20-7010まで！

企業・事業所向け 健康づくり宣言

職場の仲間と一緒に健康づくりの目標を宣言！
仲間で応援し合いながら取り組むことで、
目標達成度がグンと高くなる！優秀団体の表彰も！
※期間は9～10月の2か月を予定。詳細はHPで。



健康づくりでポイント
がたまる！

グッピーヘルス
ケアアプリ

協力店舗で
特典をゲット！



大人気の個別相談会です



家族で参加できます
歯ブラシもプレゼント

栄養相談会

健康的な食生活や栄養の取り方など

- ◆とき：毎月第4金曜日
- ◆時間：①9時～10時 ②10時30分～11時30分
- ◆ところ：元気館



【要予約】

*からだスツキリ講座受講団体は講話終了後の相談も対応可能です！

運動相談会

メタボ改善や腰膝痛の運動方法など

歯科健康相談



歯や口の心配事に歯科医師が相談に応じます。

- ◆とき：4月4日(木) 8月22日(木) 11月21日(木)
2025年1月23日(木) 【予約不要】
- ◆受付時間：13時30分～15時30分
(時間内で随時受け付け)
- ◆ところ：健康管理センター

こころの健康相談

◆電話番号：0257-20-4214 (地域保健係)
◆受付時間：月曜日～金曜日 8時30分～17時 【来所は要予約・個別相談】
(祝日・年末年始除く)

問合せ先：柏崎市健康推進課健康増進係(栄町18-26元気館)

TEL 0257-20-4213 FAX 0257-22-1077

