

～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

従業員の皆様が健康で元気に働き続けられるよう
目からウロコの情報をお届けします。

*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)

保健師

- ◇健診結果の活用方法
- ◇新社会人が身につけたい健康管理スキル
- ◇生活習慣病を知る
- ◇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
- ◇交代勤務の食事のとり方



理学療法士

- ◇腰痛撃退! 予防体操と職場環境
- ◇職場でできるチョコッと運動
- ◇からだ年齢チェック
- ◇体組成測定



歯科衛生士

- ◇大人のための口腔ケア
- ◇体験★お口の中のおし歯菌検査



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

からだスツキリ講座

【お申し込み前にはまずはお電話でお問合せください】



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



「いい歯の日(11/8)」に向けて、
家族で健口チェックしよう。
歯ブラシのプレゼントもあります

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: 11月6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



相談員による

心の健康相談

◆電話番号: 0257-20-4214 (地域保健係) 【来所は要予約・個別相談】

◆受付時間: 月曜日～金曜日 8時30分～17時(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

このポスターは、事務室や休憩室、更衣室など、職場への掲示に御協力をお願いします。