

# 柏崎で働く従業員のための からだスッキリ講座

活気ある職場は、健康から

料金無料

心身の健康づくりを

出張講座でサポートします。

職場の健康経営に、ぜひご活用ください。

## 講座メニュー（例）

### 保健師

- ・ 健診結果の活用法
- ・ 生活習慣病を知る
- ・ こころの健康
- ・ 新社会人が身につけたい健康スキル

### 管理栄養士

- ・ 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
- ・ からだの中身が分かる！体組成測定

### 歯科衛生士

- ・ 大人のための口腔ケア
- ・ 体験★お口の中のむし菌菌検査

R6年度  
参加者の42%が  
この1年間に  
歯科検診を受診  
していません

## からだスッキリ講座の流れ

### 健康推進課 に電話をする

計画の段階で一報ください

### 事前打合せ

ニーズに合う講座をご紹介します

### 申込用紙を 提出

1か月前までにメールや郵送でご提出ください  
※同一団体からの申込みは年間2回まで

### 講座の実施

ご希望の日時に伺います  
(30分～1時間)

### アンケートを提出

### アンケート結果が届く

更なる健康管理にお役立てください

講座の参加者数は、原則として1回あたり10人以上です。

ただし従業員等の対象人数が10人未満の場合は、この限りではありません。

お問い合わせ

柏崎市  
健康推進課

所在地：〒945-0061 柏崎市栄町18-26元気館2階

e-mail：kenko@city.kashiwazaki.lg.jp

電話番号：0257-20-4213(健康増進係直通)

fax：0257-22-1077



年 月 日

柏崎市福祉保健部健康推進課長 様

所 在 地 〒

団 体 名

代表者(職)氏名

担当者(職)氏名

電 話 番 号

E - m a i l

### からだスッキリ講座申込書

このことについて、下記のとおり申込みます。

記

|                      |   |  |
|----------------------|---|--|
| 希望日時                 | 年 月 日 ( ) 午前・午後 時 分 ~ 時 分   |  |
| 会 場                  |   |  |
| 希望内容                 | <input type="checkbox"/> 健診結果の活用法 <input type="checkbox"/> 腰痛撃退！予防体操と職場環境<br><input type="checkbox"/> 生活習慣病を知る <input type="checkbox"/> 職場でできるチョコっと運動<br><input type="checkbox"/> こころの健康 <input type="checkbox"/> からだ年齢チェック<br><input type="checkbox"/> かしこく選んで無理なく減量 <input type="checkbox"/> からだの中身が分かる！体組成測定<br><input type="checkbox"/> 上手に食欲コントロールする方法 <input type="checkbox"/> 大人のための口腔ケア<br><input type="checkbox"/> 仕事の効率を高める食事 <input type="checkbox"/> 体験★お口の中のむし歯菌検査<br><input type="checkbox"/> 交代勤務の食事のとり方 <input type="checkbox"/> 新社会人が身につけたい健康管理スキル |  |
| 予定参加人数               | 人 (参加者の年齢層に○：20～30 歳代・40～50 歳代・60 歳代以上)<br>人 (参加者の性別に○：男性が多い・女性が多い・どちらも同じくらい)   |  |
| 研修等の<br>名称及び<br>開催目的 | 名称  |  |
|                      | 目的  |  |
| 備 考                  | ※講座等への要望等がございましたら、御記入ください。  |  |

※提出前に健康推進課 (Tel0257-20-4213) に事前連絡をくださいますようお願いいたします。