



柏崎市は、健康経営の推進のため、

～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。



からだスツキリ講座

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。

【お申し込み前にはまずはお電話でお問合せください】

*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

- A. 健診結果を「見ただけ」で終わらせない働き世代の健康管理
- B. 働き世代に多い“生活リズムの乱れ”対策
- C. ころを守る働き方のヒント
- D. 新社会人が身に付けたい！一生使える健康管理スキル



管理栄養士

- E. 働く人のために“ちょうどいい”食事法
- F. 「つい食べてしまう」を防ぐ食欲コントロール術
- G. 仕事の効率を高める食事
- H. 「忙しくても元気でいたい！」体調を壊さない食事法



理学療法士

- I. 腰痛予防の“コツ”かんたん体操と環境の工夫
- J. 仕事の合間にできる疲労回復ストレッチ
- K. からだ年齢チェック
- L. Inbody測定で知る！自分のからだの真身



歯科衛生士

- M. 忙しい働き世代のための口腔ケア対策
- N. 大人のおし歯予防！自分も家族も守る予防方法(体験付き)



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！

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！



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！
仲間が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。



月曜休みの方におススメ！

メタボらず体操体験会 メタボ改善の運動、体組成測定

- ◆とき：毎月第4月曜日 9時30分～10時30分
- ◆ところ：健康管理センター *11月、12月、3月は第3月曜日



「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(10月は第5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5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

【来所は要予約・個別相談】

- ◆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(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

