

はっぴい 健康出前講座（職場）



企業や事業者の皆様と一緒に、働き盛り世代の市民の健康づくりをすすめるため、長野市健康増進計画「新・健康ながの21」に基づき、職場の皆様の場合へ伺う、健康出前講座を実施しています。

だれが？

長野市保健所 健康課 の 職員
保健師、管理栄養士、理学療法士等 が お伺いします。（無料）

どんな内容？（内容例）

<こころ>

- あなたのこころ元気ですか、
ストレス対処法
- お酒との上手な付き合い方
- あなたもゲートキーパーになろう
（こころのサポーター）

<生活習慣病>

- 健診結果の見方と健康状態の確認
- 生活習慣病の予防の基本
- 動脈硬化について
- 糖尿病予防について

<身体活動・運動>

- 生活習慣病予防のための運動
- 肩こり・膝痛・腰痛予防
- 転倒予防

<栄養・食生活>

- 健診データからみる
あなたのカラダと食べ方

<がん対策>

- がんから身を守るために
- 女性のためのがん予防

<タバコ>

- タバコによる
健康の悪影響と
禁煙のコツ

※ 医療保険者による 特定保健指導 は除きます。

日時

平日

（土日祝日・夜間は要相談）

1回 30分

～90分以内

利用までの流れ

- ① 内容例を参考にテーマ（ご相談に応じます）を決めて、
- ② 実施希望の候補日時（第1希望・第2希望）を決めて、
- ③ 市保健所健康課へ電話226-9960ください。
- ④ 講師が手配できたところで、ご連絡します。
- ⑤ 裏面の申込書をFAXにて送付してください。

<担当> 長野市保健所 健康課 新・健康ながの21 職場推進部会
電話 226-9960 FAX 226-9982