

お手伝いします  
あなたの職場の健康づくり

長野市内の企業・事業所の皆様へ

新・健康ながの21

なっぴい

# 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。

## だれか？

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)

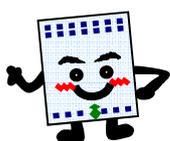
1回 30~90分

なっぴい健康 職場

検索

## 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。



お気軽にお問い合わせください。

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