

無料!

# 出前健康講座



🌟 **働き盛り世代の皆さんの集まる場に  
各種専門スタッフが伺って、健康講座を実施します。**  
ご希望のコースを選び、裏面の申込書により FAX 等でお送りください。

おいしく食べて健康に!

## 食生活応援コース

- ・ バランスのよい食事
- ・ 時短栄養体重が気になる
- ・ 無理なく減塩
- ・ 災害時の備えた食事 等々



こころの健康づくりをお手伝いします

## メンタルヘルスコース

- ・ ストレスのサインを見逃さない!
  - ・ ラインケア研修
  - ・ メンタルヘルス研修
- 家庭、職場、人間関係等、あなたをとりまく  
ストレスとうまく付き合う方法



運動の楽しさ、長続きのコツ教えます!

## 運動実践コース

- ・ 腰痛予防
- ・ 軽体操、筋力アップ
- ・ ご自宅や職場で手軽にできる運動を  
ご紹介します



職場は原則禁煙です

## たばこ対策コース

- ・ たばこの害
- ・ 電子たばこ・加熱式たばこ
- ・ 受動喫煙の防止など、健康にも大きな影響を  
及ぼします。



お口の健康は一生もの

## 口腔ケアコース

- ・ 歯周疾患予防、口腔ケア
- ・ 正しい歯磨きで、きれいな歯、きれいな息、  
健康も営業成績もアップ! 全身の健康づく  
りや感染症対策にも役立ちます。



- ・ 上記は概ねの内容(時間は30~60分位)ですが、ご要望に応じて内容は調整可能です。
- ・ 日時は都合により調節させていただく場合があります。
- ・ 従業員数が概ね50人未満の事業所、または団体を通じてお申込みください。講師の費用は無料ですが、材料費等が必要な場合、自己負担となります。
- ・ 本事業は医療保険者が健診結果に基づき実施する特定保健指導とは異なります。

### 令和7年のご利用例

- 【食生活応援コース】
  - ・ 業種：建設業 (会社の衛生大会)
- 【運動実践コース】
  - ・ 業種：建設業
- 【メンタルヘルスコース】
  - ・ 業種：社会福祉法人 (職場研修)

従業員の健康対策などに  
ぜひご利用ください



【お問い合わせ】 魚沼地域振興局健康福祉部 (魚沼保健所) 地域保健課  
 魚沼市大塚新田 116-3 電話 025 (792) 8612 FAX025 (792) 6381  
 【ホームページ (詳細・申込書ダウンロード等)】 QRコードはこちら→

<https://www.pref.niigata.lg.jp/site/uonuma-kenkou/1218996070513.html>



送信先（送信文不要）

魚沼地域振興局健康福祉部（魚沼保健所）

地域保健課地域保健担当 行き

FAX 025-792-6381

メール ngt111520@pref.niigata.lg.jp

## 出前健康講座申込書

令和 年 月 日

事業所・団体名			
代表者氏名		担当者氏名	
所在地			
電話番号		FAX 番号	
メールアドレス			

以下のとおり申し込みます。

希望する内容及び理由等 * 5つのメニューからお選びください。 * コース以外の内容を希望される場合は、ご相談ください。	希望するコースに ○をつけてください。	<input type="checkbox"/> 食生活応援コース <input type="checkbox"/> メンタルヘルスコース <input type="checkbox"/> 運動実践コース <input type="checkbox"/> たばこ対策コース <input type="checkbox"/> 口腔ケアコース <input type="checkbox"/> その他（ ）
	オンライン形式による実施	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない
	具体的に希望される内容などがあればお書きください。	
希望年月日及び時間 (都合により調整させていただく場合があります。)	令和 年 月 日 ( )	時 分から 時 分まで
参加予定者数	人 (男性 人、女性 人)	
会 場	施設名等名称：	
	所 在 地：	

### 【受付欄】

受付日	月 日	担当者		調整後の実施日時	月 日	: ~ :
-----	-----	-----	--	----------	-----	-------