



# 無料 健康づくり出前講座

事業所（上越市・妙高市）の従業員の皆さんの健康づくりを応援します。  
出前講座を希望される事業所の申込みを受付中！

## 健康ベーシックコース

- 食生活のポイント
- 職場で合間にできるお手軽運動
  - ・業務形態別メニュー（デスクワーク、立ち仕事、運転業務の多い方）
- 健診結果の見方・活かし方

## たばこ対策コース

- ・喫煙者向けの禁煙のきっかけづくり
- ・事業所の受動喫煙対策



## 女性いきいきコース

- ・ライフステージと女性の健康
- ・更年期の乗り越え方



## デンタルケアコース

- ・口臭の原因と予防法
- ・毎日のセルフケアについて 等



## 感染症対策コース

感染症から自分の身体を守る方法  
（インフルエンザ、性感染症等）



## メンタルヘルスコース

こころを守るために、ご自身や職場でできることをアドバイスします。



講座時間：30分～1時間程度

対面・Webとも実施できます。

上記のコース以外の内容についても、ご希望に合わせて実施できます。

### お申込み方法

電話・FAX・メールで下記までお申し込みください。FAX・メールのお申し込みには、裏面「健康づくり出前講座申込書」をご利用ください。申し込みは実施希望の1か月前までをお願いします。

上越地域振興局健康福祉環境部（上越保健所） 地域保健課

お申し込み先

電話 025-524-6132 FAX 025-524-6998

メール [ngt111930@pref.niigata.lg.jp](mailto:ngt111930@pref.niigata.lg.jp)  
（件名は「健康づくり出前講座」等記入ください）

