

事業主の皆さまへ

気になる講座をこの機会に
体験してみてください！



働く世代の健康講座

ご案内

☆カラダを見える化☆

「体組成計測定」



筋肉量や内臓脂肪レ
ベルがわかる！

「骨密度測定」



骨年齢が
わかる！

「血管年齢測定」



血管年齢が
わかる！

- 上記3つの測定器から**最大2つの測定器**を選択し、測定できます。
- 計測後、**結果説明と生活習慣改善のための説明**があります。



働く世代は、仕事・子育て・家事・遊びに...!?忙しく、自分の健康に意識がいきにくいもの。この機会にぜひ、ココロとカラダに向き合ってみませんか？

☆食べる☆

- バランスのよい食事を体験！ランチセミナー
※自己負担あり
- 上手なコンビニ活用法
- お酒の飲み方を見直そう
- インスタント食品を賢く利用しよう



☆メンタルヘルス

(こころのケア)

- 不安やこころの不調を軽減
～ストレス対処法～
- ゲートキーパーになろう
～身近な人のこころのいのちを守るために～



* 詳細は、裏面をご覧ください。

☆動く☆

- スキマ時間のできる
“ずぼらストレッチ”
- デスクワークが多い方に
“姿勢改善ストレッチ”
- お昼休みを有効活用！
“軽い運動で気分転換”



- 講座の実施は、**原則1企業様につき年間1回まで**とさせていただきます。
- 講座時間は60分程度です。
- 希望日の2ヶ月前までに健康増進課までご連絡ください。

<問い合わせ・申し込み先>
長岡市福祉保健部健康増進課
TEL: 39-7508 FAX: 39-5222
E-mail: kenkou@city.nagaoak.lg.jp

働き盛りの方へ

こころの ケア講座

事業主の皆さまへ

長岡市こころの健康づくりキャラクター



ほとりちゃん

参加者の声

- こころのセルフケア方法が参考になった
- うつ病の知識が増え、接し方のヒントをもらえた
- 心配な方への言葉がけがわかりやすかった

こころの健康経営を！



～働く一人ひとりが
かけがえのない存在です～

ご希望に合わせて内容を決めさせていただきます。

講座内容

- (例) ・こころの不調とは
- ストレスとうまく付き合い、こころがホッとするコツ
 - 身近な人のこころといのちを守るゲートキーパーになるために

ゲートキーパーとは：身近な方の「いつもと違う様子」に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと

※講話に加えて、気持ちがりフレッシュする体操などを組み合わせることができます。

講座日時

ご希望の日時に合わせて、調整させていただきます。

講師

ヘルスカウンセラー、精神保健福祉士、市保健師など

対象

長岡市内の企業、職能団体



申込方法

実施日の2か月前までに右記二次元コード または
長岡市ホームページ 市政出前講座「こころのケア・ゲートキーパー」
からお申込み下さい。

お問い合わせ

長岡市福祉保健部健康増進課 ☎0258-39-7508 (平日8:30~17:15)