

健康講座を開催しませんか？

上越市の保健師・栄養士がお勤め先に伺います

社員が健康に勤められることが重要視されてきました。
大切な社員の健康づくりを支えるために、ぜひ上越市の保健師
栄養士をお呼びください。



費用：無料

～健康管理担当者の声～

- ⇒ 健診は受診するが、その後の確認は職場内だけでは難しい。
- ⇒ 健診結果から受診や精密検査の必要な社員へ、どのように受診を勧めたらいいかわからない。
- ⇒ 従業員が高齢化し、生活習慣病の人が増えている。長く健康に勤めてほしい。
- ⇒ 新しい人員の確保が難しいなか、今いる社員の健康を守りたい。

内容については
相談のうえ決定します

～ある事業所での健診結果説明会の内容～

- ①検査項目の意味（肥満、血圧、LDLコレステロールなど）
- ②放置するとどうなるか、どの生活習慣を改善すると将来の病気のリスクを減らせるか
- ③結果の維持や改善のために必要な生活習慣の確認（食事・運動）

～実施後の声～

- ・汗もよくかくし、とにかく塩分はとったほうがいいと思ってたけど、そのくらいでいいんだね。
- ・いつも飲んでいる缶コーヒーにあんなに砂糖が入っていたとは・・・

お気軽にお問い合わせください。

問合せ先：上越市健康づくり推進課 上越市木田1-1-3
地域保健係 ☎025-520-5840