

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

☆カラダを見る化 「アルコールパッチテスト」



筋肉量や内脂肪
レベルがわか
る！

「血管年齢測定」



血管年齢が
わかる！



骨年齢が
わかる！



パッチを腕に貼るだ
けでお酒への適正を
チェック！

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。
「無理をすればできないことも
ない」と、カラダやココロのサイ
ンに気づかないとも…。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？

☆動く☆

- スキマ時間でできる
“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”

社員対抗 ウォーキング チャレンジ！



1か月間でどのくらい歩
いたか、歩数総合計を競
います。
1番たくさん歩いた人
には商品ゲット！？（要相
談）
※健康増進課より開始前
後の運動講座の他、歩数
計を貸し出しなどイベン
ト実施のサポートをしま
す。

☆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☆

- 「今、ここ」に意識を集中
“マインドフルネス実践講座”
- 不安やストレスを軽減
“自分で出来るころのセルフケア法”



講座時間は60分程度です。
希望日の1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