



職別国保保健師による 健康づくり支援事業のご案内



健康ダイヤル（電話健康相談）

NEW

健診結果に関することをはじめ、生活習慣病予防や日常の健康管理に関する相談、子育てに関する不安や悩みについて、保健師がお答えします。
お気軽にご相談ください。通話料のみかかります。

- *専用ダイヤル：075-496-5544 *電話受付：平日9：00～17：00
- *ご利用できる方：当組合にご加入の組合員及びご家族に限ります。
- *相談される方のプライバシーは守られます。

健康教室・健康講座

10月からお申込みスタート**NEW**

事業所等へ保健師が出向き、生活習慣病予防を主なテーマとした講話やストレッチを行います。今年度は下記の内容で実施します。ご家族や従業員等みなさまの健康づくりのためにぜひお申し込みください。費用は無料です。

テーマ

- 1 健診結果の見方について
- 2 メタボリックシンドロームって何？原因と予防について
- 3 アルコール・たばこが及ぼす体への影響について
- 4 健康的な食生活について（京都府栄養会の管理栄養士が実施します。）
- 5 その他（上記以外のテーマをご希望の方は、ご相談に応じて実施します。）

- *お申込み先：075-801-0478
- *受付・開催時間：平日9：00～17：00
- *ご利用できる方：当組合にご加入の組合員及びご家族に限ります。
- *2～3名の少人数から、事業所毎のお申込みにも対応します。

特定保健指導

NEW

これまで、京都府栄養士会、フィットネスクラブコスパ、病院・診療所等で特定保健指導を実施していましたが、今年度より職別国保の保健師による特定保健指導が新たに追加されました。ご自宅または事業所に訪問して保健指導を行います。特定保健指導の対象になられた方で保健師による保健指導をご希望の方はぜひご利用ください。