

令和7年度「若年層への健康リテラシーセミナー」のご案内

- ◆ 開催日：8／4（月）
- ◆ 定員：50人
- ◆ 会場：アトリウム長岡 オリオン・フェニックス
- ◆ 内容：以下のとおり

30代以下の組合員の皆様
が対象のセミナーです！



時間	内容
10:00～10:30	受付
10:30～10:40	開講挨拶
10:40～12:00	講座①「教職員のメンタルヘルス対応について」 ・教職員のストレスについて、コミュニケーションを中心に お話しします 講師：高松 美穂（北陸中央病院 臨床心理士）
12:00～13:00	お昼休憩（ <u>昼食を用意します！</u> ）
13:00～14:20	講座②「健康診断の知識・見方について」 ・健康診断の目的、検査項目の知識について ・生活習慣病について学び、20～30代の健康づくりに 活かしましょう！ 講師：長井 鈴子（北陸中央病院 保健師）
14:20～14:30	休憩
14:30～15:50	講座③「メタボリックシンドローム対策について」 ・メタボリックシンドロームの概要、生活習慣病に伴う 疾患リスクについて ・メタボリックシンドローム予防の生活習慣アドバイスと 運動についてお話しします 講師：水上 星児（北陸中央病院 作業療法士）
15:50～16:00	アンケート記入・閉講

※ 講座③では簡単な運動を行います。動きやすい服装で御参加ください。

※ 参加は無料です。申込みは、所属とりまとめの他、個人からも可能です。

※ 会場の駐車スペースに限りがありますので、できるだけ公共交通機関を御利用ください。



※このチラシに関するお問い合わせ先

公立学校共済組合新潟支部

（TEL：025-283-5170）

