

令和8年度

今年も開催！

若年層への健康リテラシーセミナー

30代以下の組合員の皆様を対象の、健康づくりに関するセミナーです。
メンタル、健診、メタボ…身近なテーマについて一緒に学びませんか？

参加無料！
昼食あり！

【💡 こんな方にオススメのセミナーです！💡】

- ストレスがたまっている…対処法が知りたい！
- 健康診断結果の見方がよくわからない…詳しく知りたい！
- メタボが心配…予防法が知りたい！

日程・会場等

日程：8月19日（水）

会場：アトリウム長岡 1階 オリオン・フェニックスの間

対象：令和8年4月1日現在で39歳以下の組合員



プログラム

10:00 受付

10:40 講座①「教職員のメンタルヘルス対応について」

講師 高松 美穂（北陸中央病院 臨床心理士）

12:00 昼食（ヘルシーでおいしいお弁当を用意します！🍱）

13:00 講座②「健康診断の知識・見方について」

講師 福田 満理子（北陸中央病院 保健師）

14:30 講座③「メタボリックシンドローム対策について」

講師 長田 尚久（北陸中央病院 理学療法士）

16:00 アンケート記入・終了



※プログラムは予定です。当日の進行状況等により変更となる場合があります。

【🔊 昨年度参加者からの声 🔊】

- 身近な内容で理解しやすかった
- 普段の生活習慣を見直すよい時間となった
- 同年代とのグループワークも楽しく行えた



申込方法

所属に報告のうえ、参加希望者本人が下記URLの電子申請システムから直接申込みを行ってください。

（※所属での取りまとめは不要です。）

☆スマホからはこちら👉

【申込フォーム】

https://apply.e-tumo.jp/pref-niigata-u/offer/offerList_detail?tempSeq=32829

当チラシ及び実施通知は新潟支部のホームページにも掲載しています。

👉 公立学校共済組合新潟支部ホームページ>お知らせ>

「若年層への健康リテラシーセミナー」のご案内



締切：7/17（金）17:00

お問い合わせ先：公立学校共済組合新潟支部（TEL：025-283-5170）