

今年度も健康づくり講座を実施します

共済組合では、組合員に対する生活習慣病対策、健康の保持増進及び生きがいある生涯健康生活の構築を目的とする「健康づくり講座」を開催します。

健康づくり講座は、共済組合が医師や大学教授と講師委託契約を結び、所属所からの要望により講師を派遣し実施しており、昨年度は8所属所（15講演）において実施しました。

平成27年度は、組合員及び年度内に19歳以上となる被扶養者を対象として長崎県市町村職員共済会館にて健康づくり講座を実施します。

開催時期等については以下の予定です。

開催時期 ・7月、8月、9月、10月

講演内容 ・休養、こころの健康づくり(メンタルヘルス関係)……年2回

・歯の健康……年2回

・栄養、食生活、糖尿病、循環器病……年1回

・身体活動・運動……年1回

受講料は必要ありませんので、受講対象となる被扶養者の方も積極的に参加し、健康意識を高めましょう。

詳しくは所属所の共済組合事務担当課又は共済組合保健課へお問い合わせください。