

## 長崎県市町村職員共済会館にて健康づくり講座を開催します ～健康管理の知識を身につけましょう。～

講演項目 お口の健康づくり、歯周病について  
～口は「生きる」の入り口です～

内容 ・歯科健診及び定期健診の重要性  
・むし歯、歯周病の予防について  
・生活習慣病で気をつけること

講演講師 長崎県歯科医師会  
常務理事 渋谷 昌史 氏

開催日時 平成27年11月6日（金） 午後2時から4時30分まで

開催場所 長崎県市町村職員共済会館 2階会議室

参加対象者 組合員及び年度内に19歳以上となる被扶養者

受講費用 なし

申込方法 受講希望の場合、共済組合または所属所の共済組合事務担当課  
へお問い合わせ願います。

### 実施予定表

平成27年11月6日	内 容
14:00～14:15	短期給付財政状況説明及び保健事業等のお知らせ
14:15～15:45	講 演
15:45～16:00	質 疑 応 答
16:00～16:30	個 人 相 談

<共済組合からひとこと・・・>



健康な体を維持するためには、病気に対する知識や予防方法を身につけること、健康管理への意識を高めることが重要です。

この機会に是非、健康づくり講座を受講してみませんか。

長崎県市町村職員共済組合保健課  
TEL 095-827-3139

## 長崎県市町村職員共済会館にて健康づくり講座を開催します ～健康管理の知識を身につけましょう。～

講演項目 身体活動・運動

内容 ① ロコモティブシンドロームについて  
② 肩こり、腰痛予防ストレッチ（実演）

講演講師 ① 長崎大学大学院医歯薬学総合研究科 教授 青柳 潔 氏  
② 西諫早病院 理学療法士 水上 諭 氏

開催日時 平成27年12月4日（金） 午後1時30分から5時まで

開催場所 長崎県市町村職員共済会館 2階会議室

参加対象者 組合員及び年度内に19歳以上となる被扶養者

受講費用 なし

申込方法 受講希望の場合、共済組合または所属所の共済組合事務担当課  
へお問い合わせ願います。

### 実施予定表

平成27年12月4日	内 容
13:30～13:45	短期給付財政状況説明及び保健事業等のお知らせ
13:45～15:05	講演 ロコモティブシンドロームについて
15:05～15:15	休 憩
15:15～16:15	実演 肩こり、腰痛予防ストレッチ
16:15～16:30	質 疑 応 答
16:30～17:00	個 人 相 談

<共済組合からひとこと・・・>



健康な体を維持するためには、病気に対しての知識や予防方法を身につけること、健康管理への意識を高めることが重要です。

この機会には是非、健康づくり講座を受講してみませんか。

長崎県市町村職員共済組合保健課  
TEL 095-827-3139