

## ☎ 健康ダイヤル（電話健康相談）

体に関することでの悩み、健診結果の検査値に関するご質問など、当組合の保健師が相談に応じます。

- \* 健診（検査項目・検査値）に関するご相談
- \* 体（病気・健康面）に関するご相談
- \* 育児に関するご相談
- \* メンタルヘルスに関するご相談
- \* その他、健康の保持・増進に関するご相談

お気軽にお電話ください。

受付時間： 平日 9:00 ~ 17:00

電話番号： 075-496-5544 \* 通話料がかかります。

\* ご利用は、当組合にご加入の組合員及びご家族に限ります。

### ★ 健康教室・健康講座

10月からお申込みスタート

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。

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・タバコ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（京都府栄養士会の栄養士が実施します。）
- ⑤ その他

\* その他のテーマをご希望の方は、ご相談に応じて実施します。

\* 費用は無料です。

\* 2～3名の少人数から事業者ごとのお申込みにも対応します。

お申し込みはこちら 

受付時間： 平日 9:00 ~ 17:00

電話番号： 075-801-0478 \* 通話料がかかります。

\* お申し込みは、当組合にご加入の事業所又は組合員及びそのご家族に限ります。