

## 『事業所の健康づくり支援事業』のご案内



企業にとって、従業員の健康保持・増進は経営上の重要課題になっております。  
また、単なる健康管理を超えて、病気の予防や健康づくりといった、健康で安心して働ける職場づくりは、よい人材を確保するためにも欠かせないものです。

そこで、当支部では事業所の健康づくりを支援できるよう、次のメニューを提供しますので、事業所の健康管理等に是非ともご活用ください。(ご案内のサービスは全て無料で提供しております。)



あわろん

1. 参加資格：協会けんぽ加入事業所の従業員どなたでも参加できます。

2. 内容：A. **レッツ エンジョイエクササイズ!**

内臓脂肪減量や体力アップを目指して、日常生活の中で活動量を増やすための取り組みを支援します。スタート時に体力レベルのチェックと体脂肪・内臓脂肪・筋肉レベルを測定し、各自で取り組み目標を設定します。6か月後、同様の測定を行い、その成果を判定します。

B. **健康教育支援**

職場の安全大会や健康教育時に保健師が集団指導を行います。健診後の結果の見方や個別指導も行います。また、健康関係のDVD 貸し出しも行います。

C. **食生活改善指導**

管理栄養士が食事摂取状況の結果に対する栄養指導を行います。従業員全体に対する集団指導も行います。

D. **職場の禁煙支援**

禁煙に関する集団指導や個別指導を行い、禁煙に向けて支援します。

E. **メンタルヘルス対策**

職場のメンタルヘルス対策についての取り組み支援や、従業員に対する集団指導も行います。

3. 参加申込：別紙の「申込書」に記入し、当支部保健グループにお申し込みください。



健太くん

この件に関するお問い合わせ、お申し込みは  
全国健康保険協会徳島支部 保健グループ  
TEL：088-602-0264  
FAX：088-602-0717

健康教育 DVD 一覧表（日本家族計画協会作成）

貸出No	テーマ	内 容	時間
1	① 健診結果から自分のからだを知る	健診結果から、メタボリックシンドロームや臓器の変化のどの段階にいるのか、検査結果も映像不備のため視聴不可	10分00秒
	② メタボリックシンドロームとは？	内臓脂肪の蓄積と脂質異常や高血糖、高血圧のリスクが重なると動脈硬化が急速に進みます。そのメカニズムを知り、早めの予防に取り組めるように学びます。	8分23秒
	③ 無理なく内臓脂肪を減らすには	内臓脂肪の蓄積につながっている日々の生活習慣を振り返り、具体的な対策が考えられるように学びます。	8分27秒
2	① 糖尿病を予防しましょう	糖尿病の発症を防ぎ、合併症を予防するために、生活習慣の見直しが必要なポイントを学びます。	6分58秒
	② 脂質異常症を予防しましょう	若年層の脂質異常症が増えています。コレステロールや中性脂肪はどのようなものか、具体的な改善策を学びます。	6分47秒
	③ 高血圧を予防しましょう	60歳以上では2人にひとりが高血圧です。日頃から血圧を管理し、高血圧を予防する生活習慣について学びます。	6分44秒
3	① 栄養バランスのよい食卓づくり	最近主食を食べる量が減り、おかずに偏って食べる人が目立つようになってきました。基本的な「主食」と「主菜」と「副菜」がそれぞれ適量そろった栄養バランスのよい食事について学びます。	6分10秒
	② メイン料理（主菜）の選び方	主菜の選び方の偏りが、脂質異常症をはじめとした生活習慣病のリスクに大きく関わっています。生活習慣改善のはじめの取り組みとして学びます。	6分6秒
	③ 食物繊維の摂取量を増やしましょう	「野菜をとれば食物繊維は足りている」と認識している人が多いようですが、十分ではありません。どのような食品をどれくらいとればよいかを具体的に学びます。	7分46秒
	④ 脂質の種類と選び方	脂質の過剰摂取は肥満をはじめとした生活習慣病に、また、脂肪酸バランスの乱れは血中脂質などに影響を与えます。脂質の適量を理解し、バランスよくとれるように学びます。	8分22秒
4	① 交替勤務の食事のとり方	夜勤や交替勤務等、勤務形態に応じた食生活のリズムの整えかたを学びます。	6分48秒
	② 夕食を低カロリーに抑える工夫	遅い時間の夕食の目安や低カロリーに抑える工夫、メニューの選び方について学びます。	6分40秒
	③ 間食の食べ方を見直しましょう	間食の過剰摂取により肥満やその他の生活習慣病のリスクを上げている場合があります。間食のとり方を学びます。	7分00秒
	④ 飲料の選び方を見直しましょう	何気なく飲んでいる飲料からエネルギーの過剰摂取につながる場合があります。飲料のからだに与える影響と上手な選び方について学びます。	6分17秒

健康教育 DVD 一覧表（日本家族計画協会作成）

貸出No	テーマ	内 容	時間
17	① 油脂を減らしてカロリーダウン ～調理の油の減らし方～	実際の料理にどれくらいの油が使われているかを示し、調理の油を減らす工夫を具体的に示しました。	7分46秒
	② 塩分を今より減らす工夫 ～塩分のとり方のチェックから～	改善が難しいテーマですが、どのような場面で改善できるのか具体策を示しました。	6分11秒
	③ 外食で栄養バランスを整える ～選び方の工夫～	外食の選び方次第で栄養バランスを整えることができます。その注意点を示しました。	7分36秒
18	① “食べたい”を防ぐ刺激統制法～刺激統制法編～	2つの絵の違いから周囲にありがちな刺激をコントロールする方法に気づくことができます。	4分59秒
	② “ちょっと1杯”には危険がいっぱい～飲酒編～	2つの絵の中の7つの違いに飲み過ぎ防止のヒントが隠されています。アルコールを減らすと体重も減るということに気付きを与えます。	5分09秒
	③ “やめたいけど、やめられないタバコ”～禁煙編～	喫煙者への影響はもちろん、家族や周囲への影響に気付き、禁煙は始めた時からメリットがあることに気付きを与えます。	5分26秒
19	栄養バランスのよい食卓づくり ～ごはんとおかずのバランス～	①栄養バランスの基本②「ごはん」と「おかず」のバランス実際の写真とグラフで解説します。	6分10秒
20	栄養バランスのよい食卓づくり ～4つの皿をそろえましょう～	栄養バランスのよい食卓を主食、主菜、副菜、副々菜の4つの皿で作ります。栄養成分と食事例	7分21秒
21	①野菜を1日350グラム以上食べる工夫(1) ～どう買ってどう食べる～	①緑黄色野菜と淡色野菜②1週間分の野菜購入量の目安③1日5皿の野菜料理を食べましょう	7分21秒
	②野菜を1日350g以上食べる工夫(2)～手間を省いてしっかり食べる～	①野菜1日の目標量 ②野菜1日350gをそろえるための調理の工夫	6分24秒
	③野菜を1日350g以上食べる工夫(外食編) ～賢く選びましょう～	外食中心の食生活で、どの程度の野菜がとれているか気づくことからスタートし、外食の様々なシーンで少しでも多く野菜を食べれる工夫を示す	6分29秒
22	①タバコが健康に与える影響 ～禁煙を始めましょう～	①タバコがからだに与える影響「がん」「循環器病」「女性の健康」 ②受動喫煙について	7分23秒
	②禁煙を成功させる秘訣 ～タバコをやめたいと思っている方へ～	①喫煙習慣はニコチン依存によるもの ②禁煙の具体的なステップ ③ニコチン置換療法 ★ニコチン依存度チェック	8分31秒

健康教育 DVD 一覧表（財団法人健康・体力づくり事業団制作）

貸出No	テーマ	内 容	時間
5	～みんなで楽しく健康づくり～ エクササイズでコミュニケーション	スポーツ愛好家から運動を楽しむ秘訣や、弘道お兄さんの親子体操教室、大人向けの体操を紹介しています。	34 分
6	禁煙成功への道 ～あなたと、あなたの大切な人のために～	「タバコはストレス発散にいい」などとまちがった知識を持ちながら喫煙行動を続ける方たちに、禁煙成功の道を正しく確実に示しています。	27 分
7	歯周病を予防しよう	歯周病を原因とする全身疾患への影響や、効果的な予防方法について紹介しています。	16 分
8	サイレントキラー 高血圧の恐怖+専門医に聞く	血圧が高いと血管の壁が傷ついて傷みやすくなり、将来脳卒中や心筋梗塞が起こりやすくなります。血圧管理の重要性について紹介しています。	24 分
9	「1 に運動、2 に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」	生活習慣病対策の標語に基づいて、専門家の先生たちが、メタボリックシンドロームの予防対策を紹介しています。	32 分
10	萩原次晴★おすすめ！「大人のためのエンジョイスポーツライフ」	大人世代にとっての運動の大切さや、スポーツ本来の楽しさ・楽しみ方を紹介しています。	24 分

健康教育 DVD 一覧表（財団法人健康・体力づくり事業団制作）

貸出No	テーマ	内 容	時間
11	野菜パワーでからだ元気！	野菜を摂取することが元気で健康な体をつくるために大切であることや、日頃の食生活に使える野菜レシピを紹介しています。	30 分
12	スマートダイエットのススメ	「体脂肪 8kg 減、ウエスト 8cm・活力年齢 8 歳若返りを 3 か月で目指します。」という内容です。	25 分
13	美しく、若々しく家庭のできるアンチエイジング	前向きに若返りを目指す取り組みとして、毎日の生活の中で取り組めるストレッチを紹介しています。	29 分

健康教育 DVD 一覧表（徳島県・徳島大学制作）

貸出No	テーマ	内 容 ・ 時間
14	阿波踊り体操	「基本編」（3 分 30 秒） 「シニア編」（3 分 45 秒）
15	阿波踊り体操 Vol.2	「メタボリックシンドローム予防・解消編」（16 分 20 秒） 「トレーニング編」（5 分） 「リハビリ編」（5 分）
16	阿波踊り体操 Vol.3	「肩こり腰痛解消編」（7 分 40 秒） 「プチエネルギー消費編」（4 分 20 秒） 「フレンズ編」（3 分 30 秒）

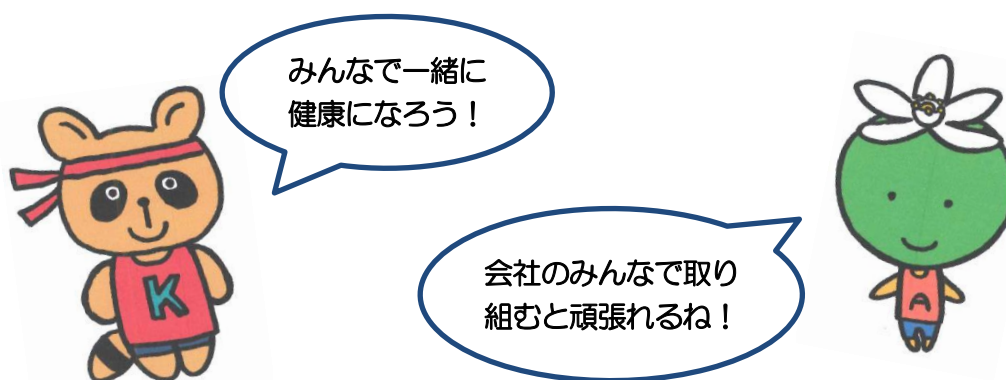
健康教育 DVD 一覧表（環境省制作）

貸出No	テーマ	内容 ・ 時間
30	熱中症 Vol.1	「熱中症の基礎知識と良い汗・悪い汗」 「熱中症対処フロー・医療現場での処置」 「夏を健康に過ごすための体づくり」 「スポーツと熱中症」 「夏を快適に過ごすには」 「エアコンの上手な使い方」
31	熱中症 Vol.2	「部活動中の熱中症対策 屋外スポーツ活動編」 「部活動中の熱中症対策 屋内スポーツ編」 「熱中症発生時・現場で出来る対応例」 「熱中症の病態と救急医療」 「監察医から見た熱中症」

\*貸出希望日があれば「希望日」に貸出Noを、申込書「Bコース記入欄」にご記入ください。

\*1人1回の申し込みにつき3枚以内で、貸出期間は2週間以内です。

\*DVDは社内（従業員内）での視聴をお願いします。複製、公衆放送、頒布などに使用することは法律で禁じられています。



全国健康保険協会徳島支部は、  
「みんなでつくろう！！健康とくしま県民運動」を推進しています。



(ご記入の上、FAX(郵送)でお申し込みください) FAX 088-602-0717

全国健康保険協会徳島支部 保健グループ行

## 事業所の健康づくり支援事業申込書

事業所記号			
事業所名			
住 所			
電話番号			
FAX 番号			
担当者氏名			
希望日	第1希望：平成	年	月 日 ( 曜日)
	第2希望：平成	年	月 日 ( 曜日)
希望時間	( ) 午前 ( ) 午後	時間	時 分～ 時 分
参加人数	人		
コース (○を記入)	メニュー	内 容	支援期間 支援回数
A ( )	レッツエンジョイ エクササイズ	内臓脂肪減量や体カアップを目指して、日常生活の中で活動量を増やすための取り組みを支援します。	期間：6か月 回数：3回
B ( )	健康教育支援	職場の安全大会や健康教育時に保健師が集団指導を行います。	お申し込み毎
( )	DVD 貸出	*希望テーマ下にご記入ください。 希望貸出No ( )	貸出期間2週間
C ( )	食生活改善指導	集団や、個人の状況に応じた食事について、管理栄養士が指導します。	お申し込み毎
D ( )	職場の禁煙支援	禁煙に関する集団指導や個別指導を行い、禁煙に向けて支援します。	期間：6か月 お申し込み毎
E ( )	メンタルヘルス対策	職場のメンタルヘルス対策についての取り組みを支援します。	お申し込み毎

*健康教育支援 希望テーマ	
------------------	--

\*事業所様のご希望、ご要望内容に対応させていただきます。お気軽にお申し込みください。