



出張教室のご案内（健康づくり事業）

協会けんぽでは、事業所の健康づくりを応援するために、運動・血圧・健康教室を行っています。従業員の生活習慣改善・メタボ予防の第一歩に、出張教室を利用してみませんか？

① 運動教室

Let's Start! オフィス de エクササイズ ～職場でできる運動～

運動教室では、事業所に保健師と健康運動指導士を派遣して、健康づくりのお話を15分程度と残りの時間で職場でできる運動の紹介を行っています。

気軽に職場でできる運動を習慣づけていくことで、メタボリックシンドロームやけがの予防に取り組んでみましょう！

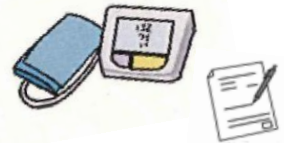


② 血圧教室

今すぐ実践！ 高血圧対策！！ ～Let's try 2週間～

血圧教室では、事業所に血圧計と活動量計を無料で貸出し、日頃のご自分の血圧を知っていただく事業を実施しています。血圧が高い場合は、生活習慣の見直しや医療機関受診について保健師がアドバイスをを行います。

高血圧は“サイレントキラー”と呼ばれています。日々、自覚症状のないまま進行し、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中などの重篤な病気を引き起こす要因になります。この機会を利用して、自分の本当の血圧を確認してみませんか？



③ 健康教室

みんなで学んで健康UP！

保健師・管理栄養士、健康運動指導士等が職場にお伺いし、「健診結果の見方や活かし方」「食育」などの健康学習を実施します。職場は一日の多くの時間を共に過ごす場です。職場全体で「健康づくりの意識」が高まることで職場が活性化し、生活習慣病による休業の損失を防ぎ、生産性を高めることができます。



従業員の健康は、事業所のかけがえのない財産です。

一緒に「健康経営」を目指しましょう！

上記の①～③の事業について

実施期間 ▶ 平成28年4月～平成29年3月

対象 ▶ 5人以上の参加が可能な高知県内の協会けんぽ加入事業所

費用 ▶ 無料

指導者 ▶ 保健師、管理栄養士、健康運動指導士
※ご希望される教室によって、こちらで調整します。

所要時間 ▶ 1時間程度（ご希望により調整しますので、ご相談ください。）

お問い合わせ先 ▶ ☎088-820-6020（担当：木下・上原）
※受付時間は平日8:30～17:15です。

申し込みを希望される事業所様は、下記ご記入のうえ、FAXでお申込みください。
内容を確認後に、ご連絡させていただきます。

《 出張教室 FAX 申込書 》

FAX送信先：088-820-6023

※ 送信の際は、番号のおかけ間違いにご注意ください。

全国健康保険協会高知支部 保健グループ 宛

① 実施を希望する出張教室（無料）に○をお願いします。

	運動教室 オフィスdeエクササイズ （実施時間：1時間程度）
	血圧教室 今すぐ実践！高血圧対策！！（実施期間：2週間程度） ※ 実施の初日、事前説明にお伺いします（実施時間：30分～1時間程度）
	健康教室 みんなで学んで健康UP！（実施時間：30分～1時間程度）

② 実施を希望する時期と場所（住所など）をご記入ください。

時 期	例) 〇月上旬の〇時ごろ、〇月～〇月でいつでも可 など
場 所	

※ 原則、平日8：30～17：00の間での実施となります（それ以外の日時をご希望される場合はご相談ください）。
健康運動指導士の都合などにより、ご希望に添えない場合もあります。

③ 事業所名などをご記入ください。

事業所記号	保険証に記載されている「記号」をご記入ください。
事業所名	
ご担当者名	
電話番号	
連絡の つきやすい 時間帯	※ 平日 8：30～17：15までの間でご記入ください。



ご不明な点などございましたら、お問い合わせください。

☎ 088-820-6020 (担当：木下・上原)