

健康づくり出前講座のご案内

ヘルス・マネジメント認定制度にエントリーいただいている事業所（健康宣言事業所）様を応援するため、**専門家**が貴社へ訪問して、従業員の皆さまへ健康に関する講座を行います。
受講料は**無料**です。職場研修のひとつに加えてみませんか。

対象

ヘルス・マネジメント認定制度における「健康宣言事業所」及び「認定事業所」が対象となります。

申込

「健康づくり出前講座申込書」により、実施希望日の**1か月前**までにFAXまたは郵送にてお申込みください。

日時

【月曜～金曜】**9:00～16:00**の間（1開催あたり所要時間は約1時間）
※日程によっては、調整をお願いする場合があります。

会場

貴事業所の会議室等（ご準備いただいた会場に講師が訪問いたします。）
※島根県内の会場とさせていただきます。※オンラインでの実施も可能です。

-- お申込みから開催までの流れ --

1 開催のお申込み

裏面の健康づくり出前講座のメニューからご希望のテーマを一つ選び、必要事項をご記入のうえ、下記【健康づくり出前講座のお申込み・お問い合わせ】の協会けんぽ島根支部保健グループまで**FAX**または**郵送**にてお申込みください。

2 日程調整 事前打ち合わせ

協会けんぽまたは委託先の担当者から、事業所様へ電話連絡のうえ、講座実施日を調整して決定します。
日程調整終了後、協会けんぽまたは委託先の担当者から事業所様へ電話連絡し、講師をお伝えするとともに、最終確認を行います。

3 講座開催

専門知識と経験豊富な講師が貴社にお伺いし、出前講座を実施します。

社員の皆さまの健康づくりや福利厚生にお役立てください♪



【健康づくり出前講座のお申込み・お問い合わせ先】

 **全国健康保険協会 島根支部**
協会けんぽ

〒690-8531
松江市殿町383 山陰中央ビル2階
担当：保健グループ
TEL 0852-59-5204 FAX 0852-59-5354

健康づくり出前講座のメニューリスト

すべて**無料**で受講できます！



予防	1	健康で長生きする秘訣 健診結果に基づく、自分の健康度チェックと元気に長生きする秘訣について学びましょう。
	2	意外と知らない？ 糖尿病のほんとうの話 血糖は自分でコントロールできます！糖尿病を予防する方法や血糖値を下げる方法について学びましょう。
食生活	3	食べる力は生きる力 ～決め手は量とタイミング～ 生きるために必要な食事には、その時間や回数、量などにより身体への影響が変わります。健康的な食事について学びましょう。
	4	知ってお得！野菜パワー 野菜を摂ることは、“身体へのご褒美！”と言っても過言ではありません。野菜が身体に与える効果について学びましょう。
	5	要注意！！知らずに摂ってる塩分 塩分を摂りすぎると身体にどのような悪い影響があり、どうすれば減らせるかについて学びましょう。
	6	お酒と長く付き合うポイント お酒は、飲み方やおつまみで身体への影響が変わります。これからもお酒と長く付き合うための秘訣について学びましょう。
禁煙	7	禁煙のためのアドバイス やめたいけどやめられない喫煙！自身や周囲へのたばこの影響や禁煙のメリットについて学びましょう。
熱中症	8	熱中症の予防と対策（暑くなる前の6月までがおすすめです） 熱中症について知り、予防と対策について学びましょう。
メンタルヘルス	9	ストレス解消のコツ 多くの労働者がストレスを感じる時代となっています。ストレスを解消するコツについて学びましょう。
	10	職場におけるメンタルヘルス対策 職場におけるメンタルヘルス対策の必要性が増しています。職場での取り組み方法について学びましょう。
治療と仕事の両立支援	11	治療をしながら働ける職場づくり 治療と仕事の両立支援のためには、職場の環境整備が必要です。管理職として、労働者として、何ができるのか学びましょう。
	12	両立支援の進め方 厚生労働省が作成した様式を使い、職場と病院がどのように連携するのか、事例を交えて学びましょう。
お口の健康	13	歯と生活習慣病の深い関係 人生を楽しみながら過ごす「健康寿命」にお口の健康は深く関わっています。一緒に学んでみませんか？
体調不良の原因の改善	14	運動を習慣化して組織を健康に保つコツ 運動を楽しく習慣化するために必要なポイントをご紹介します。健康的な心身でパフォーマンス高く働きましょう。
	15	重作業によってカラダを痛めないコツ 従業員の身体チェックを通して職場に合ったトレーニングメニューを知りましょう。トレーニングの動画データなどもお渡しします。
	16	業種それぞれでおこる「職業病」とは ※2回実施（1回目:課題抽出、2回目:解決策等講評） 仕事の中で腰や肩などを痛めて十分に働けなくなる従業員さんはいませんか？御社の業態特有の課題を知り、改善方法を提案します。※製造業、保育業、建設業、事務職、林業、介護現場など、業種特性に合わせて内容を変更。（オンライン不可）

- 「予防」「食生活」「禁煙」「熱中症」の講座は協会けんぽの保健師又は管理栄養士を派遣します。協会けんぽの保健師等が不在の地域については、オンラインのみの講座となります。
- 「メンタルヘルス」「両立支援」の講座は島根産業保健総合支援センターの保健師等を派遣します。
- 「お口の健康」は島根県歯科医師会が作成したDVDのレンタルとなります。
- 「仕事の原因の体調不良の改善」の講座は株式会社Canvas（松江市）の作業療法士等を派遣します。

FAX

0852-59-5354

全国健康保険協会（協会けんぽ）
島根支部 保健グループ 行

※お申込みは、希望日の1か月前までとさせていただきます。 令和 年 月 日

「健康づくり出前講座」申込書

申込者 【連絡先】	事業所名				ご担当者名					
	事業所所在地	〒 -								
	健康保険証の記号 (左詰めでご記入ください)									
	お電話	-			-					
	FAX	-			-					
	特定保健指導について、対象者の皆さまにご利用いただいていますか？ 回答（ ）									
実施日 (第三希望 までご記入 ください)	第一希望	令和	年	月	日 (曜日)	時	分	～	時	分
	第二希望	令和	年	月	日 (曜日)	時	分	～	時	分
	第三希望	令和	年	月	日 (曜日)	時	分	～	時	分
希望講座等	希望講座	メニューNO. () 講座名 () ※1つだけお選びください								
	受講人数				名	男女比	男性	名	女性	名
	年代	歳～			歳	職種				
会場等	名称									
	所在地	〒 -								
	プロジェクター・スクリーンの有無	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし ※なくても実施可			事務用PCお貸出しの可否			<input type="checkbox"/> 可能 <input type="checkbox"/> 不可 ※不可でも実施可		
その他 要望事項等 (あれば)	(例) 講師にもっとも把握しておいてもらいたいこと・事前に知らせておきたいこと・オンラインを希望等									

～ご利用時の注意事項～

- 本申込書受領後、申込内容の確認・日程調整等のためご連絡をいたします。
- 年末年始やお申し込み状況によっては、ご希望の日時に実施できない場合があります。あらかじめご了承ください。
- ご提供いただきました個人情報は厳重に管理し、健康づくり出前講座にのみ使用します。
- 郵送でのお申込みの場合、協会けんぽ島根支部あてにお送りください。
- ヘルス・マネジメント認定制度における「健康宣言事業所」及び「認定事業所」が対象となります。
- 受講会場は、各事業所で用意していただきますようお願いいたします。また、会場費用は事業所の負担となります。
- 出前講座の時間は、9時～16時までで、30分～1時間程度を予定しています。
- ご希望があればオンラインでの実施も可能です。(講座No.16を除く)
- No.1～8までの講座で、協会けんぽの保健師等が不在の地域につきましては、オンラインのみの講座となります。
- No.9～12は島根産業保健総合支援センターから、No.14～16は株式会社Canvasから実施日等の調整・確認の連絡がありますのでご承知おきください。