

# 令和7年度 健康づくりサポートのご案内

協会けんぽ神奈川支部では、従業員の健康づくりに取り組む事業所の皆さまへ、以下の健康づくりサポートを無料で行っています。ぜひご利用ください。

## ①健康講座（講師派遣・オンライン実施）

**実施期間** 令和7年7月1日(火)～令和8年5月29日(金)

**対象** 「かながわ健康企業宣言」エントリー事業所

**利用条件** 希望日の1か月半前～2か月前を目途に申込書をFAXまたは郵送でご提出ください。実施場所は、原則として事業所様にてご準備いただきます。

**利用回数** 原則、1事業所につき、年1回まで

	講座名	時間	内容	講師派遣元	実施方法
1	食生活の改善	30分 または 60分	・食事のバランスのよい摂り方から食シーンを取り巻く環境 ・ダイエットと健康エネルギー代謝、食事の質と量、体脂肪及びトクホと健康食品の機能と役割・その限界	協会けんぽ 神奈川支部 (管理栄養士等)	講師派遣
2	飲酒習慣の改善 (お酒との上手な付き合い方)	30分 または 60分	・飲酒の影響、つまみの選び方、1日の適正量、アルコール依存症と相談機関 ・アルコールとメタボリックシンドローム	協会けんぽ 神奈川支部 (保健師等)	講師派遣
3	受動喫煙対策	30分 または 60分	・タバコの健康影響と受動喫煙 ・タバコと病気の関連、禁煙外来 ・ニコチン依存のメカニズム、三大有害物質の作用、PM2.5	協会けんぽ 神奈川支部 (保健師等)	講師派遣
4	働き方改革の推進	30分 または 60分	・長時間労働の是正、生産性向上に関するアドバイス ・職場環境の改善などの「魅力ある職場づくり」 ・育児・介護と仕事の両立など、多様な働き方の実現	働き方改革推進 支援センター (社会保険労務士等)	講師派遣 または オンライン
5	メンタルヘルス対策 (※1)	60分	・管理監督者向けメンタルヘルス研修(ラインケア) ・従業員向けメンタルヘルス研修(セルフケア)		講師派遣 または オンライン
6	転倒・腰痛予防対策 (※1)	30分 ～ 60分	仕事中の転倒や腰痛災害の防止について、計4回訪問させていただきます。内容は、ヒヤリング、状況分析、セミナー実施、効果確認等となります。	神奈川県産業保健 総合支援センター	講師派遣
7	治療と仕事の両立支援	30分 ～ 60分	治療と仕事の両立支援の進め方や就業規則等の整備等についてアドバイスします。 また、従業員向け啓発セミナーなどを行います。		講師派遣
8	歯の健康対策(※2)	60分	・歯の健康と生活習慣病等の関係 ・歯の健康を保つための知識	神奈川県 歯科医師会 (歯科医師等)	オンライン

※1) 「5」「6」については、それぞれ1事業所1回限りとなります。前年度以前にすでに受講されている場合は、お受けいただけません。

※2) 「8」については、木曜日の実施となります。参加者10名以上でお申し込みください。

開催回数に限りがありますので、予定数に達した場合は、年度の途中で締め切る場合があります。