

令和6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。

事業所のみなさまの健康づくりに、ぜひご活用ください。

①健康講座（講師派遣・オンライン実施）

- 実施期間** 令和6年6月3日(月)～令和7年3月31日(月)
- 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、原則として事業所さま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

※ 1～7までの講座の中から1回、無料でご利用いただけます。追加等をご希望の場合は、裏面のお問合せ先までご相談ください。

	講座名	時間	内容 (※事前に具体的なご希望があれば承ります。)	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 または オンライン
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 または オンライン
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 または オンライン
4	感染症予防対策	30分 または 60分	・感染症とは何か、感染症の種類、予防方法 ・感染症の感染経路、対応方法の基本	協会けんぽ 神奈川支部 (保健師等)	講師派遣 または オンライン
5	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
6	メンタルヘルス対策	60分	・管理監督者向けメンタルヘルス教育 ・若年層や労働者向けのメンタル不調にならないためのヘルスケア・セルフケア	神奈川産業保健 総合支援センター	講師派遣 または オンライン
7	歯の健康対策	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

注) 7「歯の健康対策」については、参加者10名以上でお申し込みください。また、同講座は開催回数に限りがありますので、予定数に達した場合は、年度の途中でも締め切る場合があります。