

# 健康づくり 出前講座の ご案内



協会けんぽ青森支部では、**職場で働く皆さまの健康づくり**を応援するため、協会けんぽの保健師・管理栄養士がオンライン（zoom）により、健康に関する講話を無料で行っています。

普段の生活の中で、健康について意識される機会は少ないと思いますが、健康なときこそ、ご自身の健康を考え、「自分の健康は自分で守る」という意識付けが大切です。

事業所様における研修会、勉強会や安全大会などに、出前講座を利用してはいかがでしょうか？



## ■ お申込みいただける要件（以下の全ての要件を満たしていること）

- ・協会けんぽの生活習慣病予防健診を受診または、事業者健診データを協会けんぽに提出された事業所
- ・直近の健診結果で保健指導を受けている（または予定している）
- ・健康宣言に登録している
- ・健康保険委員の委嘱を受けている
- ・メルマガ登録にご協力いただける



## ■ 費用

**無料**（会場に要する費用は、お申込者様のご負担となります）

## ■ お申込み方法

「健康づくり出前講座申込書」により、実施希望日の2か月前までにFAXにてお申し込みください。日程によっては、調整をお願いする場合があります。

## ■ 講話内容

No	テーマ	対象	こんな会社にお勧めします！
1	将来のあなたも元気に ～特定保健指導編～	特定保健指導 対象者	特定保健指導対象者が多い場合、効率的に実施できます。講話終了後、個別面接の時間をご用意いたします。
2	将来のあなたも元気に ～健診結果の見方と生活習慣病予防～	全従業員対象	ご自身の健診結果と関連する生活習慣を見ながら参加いただくと改善効果が高まります。
3	会社で血圧を測ろう！ ～心筋梗塞、脳卒中予防～		眠っている血圧計を活用し測定・記録する仕組みを作りたい会社におススメです。協会けんぽから1か月間の血圧計や体重計のレンタルが可能です。
4	考えてみよう！タバコのこと ～Let's禁煙～		敷地内・建物内禁煙に取り組もうとする会社におススメです。禁煙したい方向けに禁煙外来情報等もお伝えします。
5	生活習慣病予防のための食事		健康的な食事・生活習慣病予防のための食事についてお話しします。
6	考えてみよう！お酒のこと	お酒と病気の関係や上手なお酒との付き合いをわかりやすくお伝えします。	

## ■ お問い合わせ先

全国健康保険協会青森支部 保健グループ

☎ 017-721-2799（自動音声案内2番）

郵送の場合

〒030-8552 青森市長島2-25-3  
ニッセイ青森センタービル8階 までお送りください

## 健康づくり出前講座 申込書

1. 事業所	名称	
	所在地	〒 —
	ふりがな 担当者	
	TEL・ FAX	TEL ( ) — FAX ( ) —
	MAIL	@
2. 講座希望日時	第1希望	令和 年 月 日 ( 曜日) 午前 時開始 午後 時開始 ~ 時まで
	第2希望	令和 年 月 日 ( 曜日) 午前 時開始 午後 時開始 ~ 時まで
	第3希望	令和 年 月 日 ( 曜日) 午前 時開始 午後 時開始 ~ 時まで
3. 開催希望テーマ	ご希望の テーマを○ で囲んでく ださい	1. 将来のあなたも元気に～特定保健指導編～ 2. 将来のあなたも元気に～健診結果の見方と生活習慣病予防～ 3. 血圧 4. タバコ 5. 食事 6. お酒
4. 会場	名称	
	所在地	〒 —
5. 対象者	人数	約 名 (男性 名、女性 名)
	年代	概ね 歳 ~ 歳
	主な業種	
6. その他 要望事項		

## ■留意事項

- ・お申込みは、開催希望日時の**2か月前**までに行って頂きますようお願いいたします。
- ・講座の日時は、講師のスケジュールの都合等によりご希望に添えない場合があります。
- ・講座の時間は、原則平日の10：00～16：00の間で30～60分程度を予定しております。
- ・**会場にかかる費用、およびその他備品などにかかる費用はお申込者様のご負担になります。**
- ・開催希望テーマは**講話内容1～5**よりお選びください。