

(公益財団法人熊本県総合保健センター宛て)

健康づくり出前講座申込書

事業所所在地

事業所名称

代表者名

担当者名

連絡先 ☎

✉

1. 希望日・希望時間 ※原則平日（月～金 9時～17時まで）にお願いします。土日祝をご希望の場合はご相談ください。

	希望日	希望時間
第1希望	月 日 ()	時 分 ~ 時 分
第2希望	月 日 ()	時 分 ~ 時 分
第3希望	月 日 ()	時 分 ~ 時 分

2. 出前講座の参加予定人数・対象者 ※最少催行人数5名

参加予定人数	約 名	▶	対象者	☐ 全従業員	☐ 幹部・管理職	☐ 希望者
--------	-----	---	-----	-------------------------------	---------------------------------	------------------------------

3. 出前講座の実施方法

実施方法	☐ 対 面	▶	☐ 事業所所在地	☐ 別会場（住所： ）
	☐ オンライン	▶	☐ Z o o m	☐ T e a m s

4. 貴事業所において準備可能な機材

☐ パソコン	☐ プロジェクター	☐ スクリーン
-------------------------------	----------------------------------	--------------------------------

5. 出前講座テーマ ※最大2つまで選択可能ですが、1テーマ30分になります。

グループワークや実技を伴う内容をご希望の場合は60分コースとなります。

☐ ①バランスの良い食事とは	☐ ②上手なアルコールとの付き合い方	☐ ③自分のからだの状態を知ろう
☐ ④職場の肩こり・腰痛予防	☐ ⑤禁煙・受動喫煙防止	☐ ⑥口から始める健康づくり
☐ ⑦ストレスと上手に付き合う方法	☐ ⑧ラインケア	☐ ⑨良い睡眠をとる方法
☐ ⑩健診結果と生活の関係を知ろう	☐ ⑪がんは「万が一」ではなく「二つの一」	☐ ⑫女性の健康課題
☐ ⑬エイジフレンドリー	☐ ⑭過重労働防止	☐ ⑮健康経営

6. 出前講座の実施時間

☐ 30分（1テーマ）	☐ 60分（30分×2テーマ）	☐ 60分（1テーマ）
------------------------------------	--	------------------------------------

7. 協会けんぽが保有する貴事業所のカルテを、公益財団法人熊本県総合保健センターへ提供することに

☒ 同意する ご同意いただくことをお申込みの条件とさせていただきます。

※「カルテ」は個人が判別できない状態で提供します。「健診受診者数が10人以上必要」など、事業所カルテ（事業所固有のカルテ）の条件を満たさない場合は、貴事業所が属する業態をまとめた「業態別カルテ」を提供いたします。

出前講座テーマ

最大60分・2テーマまで選べます！！

※R6年度健康づくりセミナーと内容は同様です。

\\NEW! /は今年度追加したテーマになります。

15選



60分コース
がおすすめ



オンライン不可



一緒に受講おすすめの講座番号

1 食習慣



バランスの良い食事とは

“ちょこっとチェンジ”で、
無理なくバランスの良い食事を身につける

2 飲酒



上手なアルコールとの付き合い方

健康を守りながら、上手にアルコールと
つきあうコツについてご紹介

3 運動



自分のからだの状態を知ろう
～柔軟性・筋力・バランスをチェック～

実技を交えながら、
簡単にできる運動をご紹介

おすすめ： **4**

4 肩こり・腰痛予防



職場の肩こり・腰痛予防

肩こり・腰痛の原因や予防について、
ストレッチを交えながらご紹介

おすすめ： **3**

5 たばこ



禁煙・受動喫煙防止で
あなたとあなたの大切な人の健康を守る

タバコがやめられないのはなぜ？
タバコに関する知識を深め、禁煙を目指す

おすすめ： **6**

6 お口の健康



口から始める健康づくり
～歯周病予防～

正しい知識と適切なセルフケアで
歯周病を予防する

7 メンタルヘルス対策

(従業員向け)



ストレスと上手に付き合う方法

ストレスに気づき、
対処する知識、方法を身につける

おすすめ：

8 メンタルヘルス対策

(管理者向け)



ラインケア

～部下の“いつもと違う”に要注意～

管理監督者が従業員の健康管理に取り組む
「ラインケア」について知識を深める

おすすめ： **6**

9 睡眠



良い睡眠をとる方法

睡眠に満足していますか？
“良い睡眠”を確保して、心と体の健康を守る

10 健診結果の活用

健診結果と生活の関係を知ろう
～あなたの血管はどんな状態？～

健診結果から体のサインを読み取り
生活習慣病の予防につなげる

おすすめ： **11**

11 健診結果の活用



がんは「万が一」ではなく「二分の一」

がん対策の基本は早期発見・早期治療！
がんに対する知識を深める

おすすめ： **10**

12 女性の健康課題

女性がいいきと輝く
職場づくりの実現にむけて

働く女性の健康維持を支える
職場づくりのきっかけに

13 エイジフレンドリー



エイジフレンドリーな職場づくり
～多様な世代が活躍できる環境とは～

すべての世代が働きやすい
職場づくりに

14 過重労働防止



会社も社員も守る、
過重労働をなくす職場づくり

健康的に働く職場づくりについてご紹介

15 健康経営



今から始める未来への投資
～健康経営～

健康経営優良法人ホワイト500に認定された
当センターが健康経営の極意を伝授