

# 無料

# 出前健康づくり講座のご案内

健康経営優良法人認定の取組みにもつながりますので、ぜひご利用ください。



協会けんぽ宮城支部では、**職場で働く皆さまの健康づくり**を応援するため、専門のスタッフが皆さまのお勤め先に直接お伺い(オンラインも可)する出前健康づくり講座のご案内を行っております。

## 対象事業所

### ●「職場健康づくり宣言」に登録している事業所様

※登録していない事業所様は、講座申込と同時に登録していただいてもかまいません。「職場健康づくり宣言」登録用紙は、協会けんぽHPからダウンロードできるほかお電話をいただければお送りします。

「職場健康づくり宣言」登録用紙はこちら▶



## 実施期間

### ●令和5年5月1日(月)～令和6年3月29日(金)

※実施期間の途中であっても、定数(ABC合計60回)に達し次第終了いたします。

## 講座内容

(以下のテーマから選択) ※宮城県内どこにでも出張します。

	出前健康づくり講座のテーマ	実施機関
A	<b>食事セミナー</b> ①コンビニ活用術&外食コントロール術 ②食生活と健康について ③あなたの食生活は大丈夫ですか？	宮城県成人病予防協会
B	<b>運動セミナー</b> ①腰痛・肩こり予防 ②お腹引き締めエクササイズ ③認知症予防トレーニング ④心と体のリフレッシュ(マッサージや呼吸法)	
C	<b>その他セミナー</b> ①心の元気・健康を保つために(メンタルヘルスセルフケア) ②健診結果を活かして生活習慣病予防(健診結果の見方) ③知っておきたいタバコと健康	
D	<b>若年労働者向けメンタルヘルス教育</b> セルフケアを中心とした内容で、新入職員又は20代の若年者向けの研修です。	宮城産業保健総合支援センター
E	<b>管理監督者向けメンタルヘルス教育</b> ラインケアが主な内容で、ストレスチェックの活かし方も含めた管理監督者向けの研修です。	



裏面の「出前健康づくり講座申込書」により、実施希望日の1か月前までにお申込みください。**後日、健康講座実施機関の担当者よりご連絡します。** ※日曜等について、ご希望に沿えない場合がございますので、ご了承ください。



全国健康保険協会 宮城支部  
協会けんぽ

〒980-8561 仙台市青葉区国分町3-6-1 仙台パークビル8F  
TEL 022-714-6851 FAX 022-714-6857