

ヘルスアップサポート 事業のご案内

無料
実施

協会けんぽ島根支部では、事業所の健康経営を応援するため、ヘルス・マネジメント認定制度にエントリーいただいている事業所（健康宣言事業所）を対象として、ヘルスアップサポート事業を行っています。ヘルスアップサポート事業は、次の2つのメニューがあり、いずれも無料でご利用できます。

1. 健康づくり出前講座・・・専門家が事業所までお伺いし、講座を実施します。
2. 健康測定機器レンタル・・・各種健康測定機器を最大3週間まで貸出しします。

※出前講座講師の交通費や、レンタル機器の返送料等も、すべて協会けんぽが負担します

1. 健康づくり出前講座

- 生活習慣病予防に関すること
- 食生活に関すること
- 歯に関すること(歯周病簡易検査あり)
- 運動に関すること
- 禁煙(たばこ)に関すること
- メンタルヘルスに関すること

2. 健康測定機器レンタル

- 血管年齢測定器
指を置くだけ！血管硬化度から血管年齢を測定。
- 肺年齢測定器
息を吹き込み肺年齢を測定。肺疾患の予防に。
- 体組成計（測定結果プリンタ内蔵）
体の様々な数値を測定。脂肪量や筋肉量なども。
- 全自動血圧計（測定結果プリンタ内蔵）
大病院でも使用されている本格仕様。



社員の皆様の健康づくりや福利厚生にお役立てください！

健康づくり出前講座のメニュー

No.	メニュー	項目	内容
1	予防	健康で長生きする秘訣	健診結果に基づき、自分の健康度チェックと元気に長生きする秘訣。
		意外と知らない？ 糖尿病のほんとうの話	血糖は自分でコントロールできます！糖尿病を予防する方法や血糖値を下げる方法。
2	食生活	食べる力は生きる力 ～決め手は量とタイミング～	生きるために必要な食事には、その時間や回数、量などにより身体への影響が変わります。疲れにくい身体を作るための健康的な食事の摂り方。
		知ってお得！野菜パワー	野菜を摂ることは、“身体へのご褒美！”と言っても過言ではありません。野菜が身体に与える効果。
		要注意！！ 知らずに摂ってる塩分	食事の時に塩分量を意識していますか？塩分を摂りすぎると身体にどのような悪い影響があり、どうすれば減らせるか。
		お酒と長く付き合うポイント	お酒を飲むときは、飲み方やおつまみで身体への影響が変わります。これからもお酒と長く付き合うための秘訣。
3	歯科	歯周病と生活習慣病	歯周病は生活習慣病と密接な関係があります。歯を健康に保つために。 (ご希望の方は簡易歯周病検査キットをお配りします)
4	運動	生活習慣病予防に効果的な運動	生活習慣病の予防には、運動によってカロリーを消費することが大切です。生活習慣病予防に効果的な運動。
		デスクワークが多い方への簡単にできる運動	デスクワークが多い方は運動不足になりがちです。座ったままで実践できる運動。
		腰痛予防のためのストレッチ	腰痛は仕事に支障をきたします。ストレッチをすることによる腰痛予防。
5	禁煙	禁煙のためのアドバイス	やめたいけどやめられない喫煙！自身や周囲へのたばこの影響や禁煙のメリット。
6	メンタルヘルス	ストレス解消のコツ	多くの労働者がストレスを感じる時代となっています。ストレスを解消するコツ。
		職場におけるメンタルヘルス	職場におけるメンタルヘルス対策の必要性が増しています。職場での取組み方法。

健康測定機器レンタルのメニュー

No.	メニュー	項目	内容
1	血管	血管年齢測定器	測定器に指を置くだけで、血管硬化度から血管年齢を測定します。タブレットタイプなので非常にコンパクトです。
2	肺	肺年齢測定器	息を吹き込むことにより肺年齢を測定し、肺疾患の疑いレベルも同時測定します。 ※使い捨てマウスピースを人数分お送りします。
3	体組成	体組成計	体重・体脂肪・筋肉量・体水分量など、様々な項目や目標値、標準値と比較した判定などをその場でプリントアウトできます。 集団健診でも利用される高精度な体組成計です。
4	血圧	全自動血圧計	腕を入れるだけで簡単に測定が可能。プリンタ内蔵のため、重大な疾病と関連性が強い高血圧予防への意識づけにぴったりです。

☆ 健康づくり出前講座の利用ルール ☆

- 出前講座は、ヘルス・マネジメント認定制度における健康宣言事業所及び認定事業所が対象となります。
 - 出前講座は、すべて無料をご利用いただけます。
 - 1回当たりの申込みは、1種類の講座メニュー（左記メニュー表のNo.1～No.6までの中からお選びください）となります。
 - お申込みは、ご希望日の1か月前までをお願いします。
 - 受講会場は、各事業所で用意していただきますようお願いします。また、会場費用は、事業所負担となります。
 - 出前講座の時間は、9時～16時までの間で、30分～1時間程度を予定しています。
- 「予防」、「食生活」及び「禁煙」の講座は、協会けんぽ所属の保健師又は管理栄養士を講師として派遣します。
 - 「歯科」の講座は、一般社団法人島根県歯科医師会から紹介の歯科医師又は歯科衛生士を講師として派遣します。
 - 「運動」の講座は、協会けんぽが委託する健康運動指導士等を講師として派遣します。
 - 「メンタルヘルス」の講座は、島根県内の各保健所又は協会けんぽからの保健師等を講師として派遣します。
- お申込み多数の場合、ご希望の日時に実施できない場合がありますのでご了承ください。

☆ 健康測定機器レンタルの利用ルール ☆

- 健康測定機器のレンタルは、ヘルス・マネジメント認定制度における健康宣言事業所及び認定事業所が対象となります。
- 健康測定機器は、すべて無料をご利用いただけます。
- レンタル期間は、原則として3週間以内とし、利用回数は原則、年度内2回以内となります。
- 1回当たりのレンタル台数は原則、いずれか1台となります。
- お申込みは、ご希望日の1か月前までをお願いします。
- お申込み多数の場合、ご希望の期間に貸出しできない場合がありますのでご了承ください。
- 健康測定機器が盗難又は取扱説明書に従わない使用により破損もしくは使用不能となり、そのために費用負担が発生した場合は、事業所負担となります。
- 体組成計は、測定に際して微弱な電流を流しますので、ペースメーカーなど医用電気機器を装着されている方は使用しないでください。

◆ 健康づくり出前講座の手続きの流れ ◆

① お申込み

「健康づくり出前講座申込書」に必要事項を記入し、郵送またはFAXによりお申し込みください。
お申し込みは、講座希望日の1か月前までをお願いします。

② 日程調整

協会けんぽまたは委託先の担当者から事業所様へ電話連絡し、講座実施日を調整のうえ決定します。
あわせて、会場や時間、受講者数等を確認します。

③ 事前打合せ

協会けんぽまたは委託先の担当者から事業所様へ電話連絡し、講師をお伝えするとともに、最終確認します。

④ 講座実施

講師が直接会場に出向き、講座を実施します。

◆ 健康測定機器の手続きの流れ ◆

① お申込み

「健康測定機器レンタル申込書」に必要事項を記入し、郵送またはFAXによりお申し込みください。
お申し込みは、貸出し希望日の1か月前までをお願いします。

② 日程調整

協会けんぽから事業所様へ電話連絡し、貸出し期間を調整のうえ決定します。
あわせて、機器使用のご留意事項等をお伝えします。

③ 機器貸出し

協会けんぽから事業所様へ郵送により機器をお送りします。

④ 機器の返却

貸出し期間終了後、郵送により機器をご返却いただきます。
(着払い用のゆうパック伝票を同封していますので、ご使用ください)