

3つのサポートで職場を元気に!

無料 健康サポートのご案内

無料健康サポート1

カラダを知って 簡単、楽しく運動! InBody測定・出前講座

専門知識を有した健康運動指導士などが皆さまの健康維持・増進をサポートします。

InBody(体組成計)による出張測定会



InBody(体組成計)

筋肉量等を測定し、結果をもとに運動方法や食生活をアドバイスします。

こんな方におすすめ!

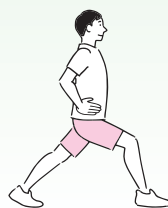
- 自分の**筋肉バランス**を知りたい
- 自分の**肥満度**を知りたい
- **効率よく**トレーニングしたい

InBody測定でわかること

- 体重、筋肉量、体脂肪量
- BMI、体脂肪率
- 基礎代謝量
- 体成分分析 (水分量、タンパク質量、ミネラル量)
- 部位別筋肉量、部位別脂肪量、内臓脂肪レベル など

出前講座(ストレッチ体操講座・ウォーキング講座)

職場やご自宅でも実践でき、生活習慣病の予防に役立つ運動方法をご紹介します。(講話・実技各30分)



ストレッチ体操講座

こんな方におすすめ!

- デスクワークで**1日座りっぱなし**
- **体を動かす機会が少ない**
- **肩こりや腰の痛み**を感じる

ウォーキング講座

こんな方におすすめ!

- 腰痛や膝痛などの**痛みの改善**
- 姿勢をよくして**美しく健康的な歩き方**を身につけたい
- **ダイエット**をしたい



対象

わかやま健康づくり
チャレンジ運動登録事業所
(2箇所以上の事業場でも合同で受講可)

会場

申込みのあった事業所内
(オンライン開催も可能)

日時

月～土曜日
9:00～20:30(うち希望の時間帯)
※地域によっては時間の調整あり

ご希望の事業所様はFAXにてお申込みください。

後日委託機関より日程調整等の連絡をいたします。

FAX
送信先

協会けんぽ和歌山支部

073-421-3116

InBody測定・出前講座 申込書

事業所名称		参加人数	人
住所(実施場所)		電話番号	
		担当者氏名	
実施希望日	第1希望 令和 年 月 日	第2希望 令和 年 月 日	
希望するサポートに <input checked="" type="checkbox"/> を入れてください。(複数申込み可)	<input type="checkbox"/> InBody(体組成計)による出張測定会(オンライン開催は不可) <input type="checkbox"/> ストレッチ体操講座 <input type="checkbox"/> ウォーキング講座		
	出前講座(ストレッチ体操講座・ウォーキング講座)は どちらか1つをお選びください。		

保健師や管理栄養士等の専門家が事業所へお伺いし、健康な毎日を過ごすために役立つ実践法を楽しくお教えします。

対象

- わかやま健康づくり チャレンジ運動登録事業所
- 受講者が**5名以上**
(2箇所以上の事業場でも合同で受講可)

会場

申込みのあった事業所内
(オンライン開催も可能)

日時

令和6年度内の月～土曜日
10:00～18:00(うち1時間)
※日曜日の実施は、申込み時に要相談
※地域によっては時間の調整あり

健康講座一覧

※1事業所様1テーマの開催となります。
※zoom開催の場合はInBody測定はお付けできません。



改めて気づく“健康第一” ～今こそ生活習慣病予防～



自覚症状なく進行していく恐ろしい生活習慣病…。メタボと生活習慣病について学びましょう。



動いて改善・予防! 肩こり・腰痛・ひざ痛



日常生活に大きく影響を与える腰痛・肩こりなどの疼痛管理・予防について学びましょう。



全身ストレッチで 身も心もスッキリ

～ラジオ体操ってこんなに気持ちいい!～



ラジオ体操の効果や動かす筋肉について学び、始業前や空き時間を活用した運動習慣獲得をめざしましょう。

禁煙と節酒で健康づくり



喫煙のリスクや喫煙による健康被害、アルコールとの付き合い方について学び、よりよい習慣を獲得しましょう。

禁煙とアンチエイジング



喫煙のリスクや喫煙による健康被害について学び、減煙・禁煙習慣を獲得しましょう。

睡眠を見直し GoodSleeperに! ～十人十色のグッスリ～

睡眠についての知識を深め、自分自身の睡眠習慣を振り返り、見直してみましょ。



最新の知識を知ろう! 感染症と共に生きるコツ

感染症から企業を守る対策と、コロナ禍を通じて得た知識について学びましょう。



女性の健康課題

～女性も活躍する現代に知ってほしいこと～

男性の方もご参加ください

法制度も含めた働く女性の健康について、また元気に働くためにはどのように取り組めばよいかを学びましょう。



デスクワーク・テレワークに 負けないカラダづくり

～眼とカラダを動かし、ほぐす～

パソコンやメディア機器の利用に関連するVDT関連眼病の予防とその必要性について学びましょう。



申込みから開催までの流れ

※先着順に受付し予定回数に達し次第、予約を締め切ります。

1 申込み



左記の二次元コード(URL)かFAXにてお申込みください。
<https://rhs.rakuwa.or.jp/fm/kenpo-wakayama/>

2 開催日時の調整

日程調整のため、後日委託機関より連絡します

3 講座の開催

開催方法は、訪問かオンラインとなりますので、どちらかをお選びください

〈健康講座FAX申込書〉

FAX
送信先

洛和会音羽病院健診センター

075-502-8716

赤太枠内に必要事項をご記入ください。

事業所名称		健康保険証記号	
住所(実施場所)		電話番号	
担当者氏名		FAX番号	
Eメール		参加人数	人
希望の受講形態 (いずれかに☑)	<input type="checkbox"/> 対面での実施 <input type="checkbox"/> Zoomでの実施(通信機器をご準備ください)		
希望開催日時	第1希望	令和 年 月 日	希望時間帯 : ~ :
	第2希望	令和 年 月 日	希望時間帯 : ~ :
	第3希望	令和 年 月 日	希望時間帯 : ~ :

ご希望の講座を「1つ」選び、赤太枠の希望欄へ○印を入れてください。

希望欄	講座名	日時等	実施委託機関
<input type="checkbox"/>	InBody測定付講座 改めて気づく“健康第一” ～今こそ生活習慣病予防～	受講者5名以上が条件です 月～土曜日 10:00～18:00内の希望の時間帯 (所要:1時間) ※地域によっては時間の調整あり ※日曜日の実施は、申込み時に要相談 ※2か所以上の事業場でも合同で受講可	医療法人社団洛和会 洛和会音羽病院 健診センター TEL:080-2401-8358 (専用ダイヤル) Mail: hokenshidou_to@rakuwa.or.jp
<input type="checkbox"/>	InBody測定付講座 動いて改善・予防! 肩こり・腰痛・ひざ痛		
<input type="checkbox"/>	InBody測定付講座 全身ストレッチで身も心もスッキリ ～ラジオ体操ってこんなに気持ちいい!～		
<input type="checkbox"/>	禁煙と節酒で健康づくり		
<input type="checkbox"/>	禁煙とアンチエイジング		
<input type="checkbox"/>	睡眠を見直しGoodSleeperに! ～十人十色のグッスリ～		
<input type="checkbox"/>	最新の知識を知ろう!感染症と共に生きるコツ		
<input type="checkbox"/>	女性の健康課題 ～女性も活躍する現代に知ってほしいこと～		
<input type="checkbox"/>	デスクワーク・テレワークに負けないカラダづくり ～眼とカラダを動かし、ほぐす～		

メンタルヘルス対策にお悩みの事業所様。まずは専門家に相談してみませんか？
和歌山産業保健総合支援センターでは、専門家による個別訪問支援を行っており、職場のメンタルヘルス対策に効果的なアドバイスを受けることができます。知識を深めたい方には、セミナーの受講もおすすめです。



こんな方におすすめ!

- メンタルヘルス対策といわれても何をしたらいいかわからない
- メンタルヘルスについてのセミナーや研修を受けたい
- メンタルヘルス不調者のサポートの仕方を教えてほしい

セミナーや各種支援の内容は、相談の上、希望に応じて実施いたします

ご希望の事業所様はFAXにてお申込みください。

後日支援センターより日程調整等の連絡をいたします。

FAX
送信先

和歌山産業保健総合支援センター

073-421-8991

メンタルヘルス対策・両立支援促進員による**個別訪問支援 申込書**

下記のとおり、メンタルヘルス対策・両立支援促進員による支援を申し込みます。

令和 年 月 日

事業場名			
所在地	〒 -		
	TEL		FAX
事業の内容(業種)		労働者数	人
担当者	氏名		職名
	氏名		職名
訪問希望日 (後日調整の上、 連絡させていただきます。)	第1希望	月 日 () 午前・午後	時~
	第2希望	月 日 () 午前・午後	時~
	第3希望	月 日 () 午前・午後	時~
希望する支援項目に○をしてください。			
1 衛生委員会での調査審議への助言	7 職場復帰にかかる支援		
2 事業場における実態の把握にかかる支援	8 教育研修の実施にかかる支援		
3 「心の健康づくり計画」の策定にかかる支援	9 ストレスチェック制度の導入に関する支援		
4 メンタルヘルス対策のための事業場内体制の整備にかかる支援	10 職場復帰支援プログラム作成の支援		
5 職場環境等の把握と改善にかかる支援	11 管理監督者向けメンタルヘルス(ストレスチェック含む)教育の実施		
6 メンタルヘルス不調者の早期発見と適切な対応にかかる支援	12 若年労働者向けメンタルヘルス(ストレスチェック含む)教育の実施		
特に重点的に希望する内容や具体的な内容を差支えない範囲で記入してください。			

*記入いただいた内容は、個人情報保護規定に基づき適正に管理し、和歌山産業保健総合支援センターの業務の範囲内で使用させていただきます。