

無料

令和7年度

健康サポートのご案内

無料
健康サポート

1

InBody測定・出前講座 先着順

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！
先着順となっておりますので、お早めにお申込みください。



25事業所限定

InBody(体組成計)による出張測定会

筋肉量を測定！
測定結果をもとに運動方法や食生活をアドバイス！



InBody(体組成計)

こんな方におすすめ！

- 自分の**筋肉のバランス**を知りたい方
- 効率よくトレーニング**をしたい方
- 栄養不足**を改善したい方

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

21事業所限定

オンラインも可能！

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日中座っている方**
- 体を動かす機会が少ない方**
- 肩こりや腰痛**でお困りの方

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**痛みを改善**したい方
- ダイエット**をしたい方
- 姿勢をよくして**美しく健康的な歩き方**
を身につけたい方



- 対 象** 協会けんぽ和歌山支部加入の事業所(わかやま健康づくりチャレンジ運動登録事業所)
- 会 場** お申込みがあった事業所内(出前講座(ストレッチ体操講座・ウォーキング講座)はオンライン可能)
- 申込期間** 令和7年4月1日～令和8年3月31日まで
- 日 時** 月～土曜日(9:00～19:00)の希望の時間帯(地域によっては時間の調整有)

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。

InBody測定・出前講座 申込書

FAX
送信先

073-421-3116

(協会けんぽ和歌山支部)

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 曜日	希望の時間帯(: ~ :)
	第2希望	令和 年 月 日 曜日	希望の時間帯(: ~ :)
希望するサポートに☑を入れてください。(複数申込み可)	☐ InBody(体組成計)による出張測定会(オンライン開催は不可) ☐ ストレッチ体操講座 ☐ 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。		

1 メンタルヘルス対策にお悩みの事業所様への支援

こんな方に
おすすめ!

- メンタルヘルス等のセミナーや研修を受講したい方
- 教育から始めたいが、講師がいない
- メンタルヘルス不調者のサポートの仕方を知りたい方



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。

メンタルヘルス対策

個別訪問支援 申込書

FAX
送信先

073-421-8991

(和歌山産業保健総合支援センター)

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													
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。																	
<table><tr><td>1 衛生委員会での調査審議への助言</td><td>7 職場復帰にかかる支援</td></tr><tr><td>2 事業場における実態の把握にかかる支援</td><td>8 教育研修の実施にかかる支援</td></tr><tr><td>3 「心の健康づくり計画」の策定にかかる支援</td><td>9 ストレスチェック制度の導入に関する支援</td></tr><tr><td>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</td><td>10 職場復帰支援プログラム作成の支援</td></tr><tr><td>5 職場環境等の把握と改善にかかる支援</td><td>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</td></tr><tr><td>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</td><td>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</td></tr></table>						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
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。																	

*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。

*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、当センターの業務の範囲内で使用させていただきます。

2 治療と仕事の両立にお悩みの事業所様への支援

こんな方におすすめ!

- 治療を受けていても、安心して働ける職場づくりに取り組みたい方
- 治療と仕事の両立に頭を悩ませている方



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。

**治療と仕事の両立支援
個別訪問支援 申込書**

FAX
送信先

073-421-8991
(和歌山産業保健総合支援センター)

令和 年 月 日

事業場名					
業種		事業内容		労働者数	人
所在地	〒 ー				
	TEL		FAX		
担当者	部署名			氏名	
	E-mail				
	職種	☐ 産業医 ☐ 保健師・看護師 ☐ 事業主 ☐ 労務管理担当 ☐ 衛生管理者 ☐ 労働者（患者） ☐ その他			

希望する支援内容 ☐ にチェックを入れ、希望する番号に○印を付けてください。

- ☐ **個別訪問支援** * 担当者が事業場を訪問し、両立支援に関する制度の導入等についてアドバイスします。
- | | |
|--|--------------------|
| 1 管理監督者向け両立支援教育
（事業場の管理監督者や労働者等に対し、意識啓発を行うセミナー） | 4 事業場の勤務、休暇制度の整備 |
| 2 事業場内体制の整備 | 5 両立支援の進め方 |
| 3 事業場内規程等の整備 | 6 両立支援に係る情報提供 |
| | 7 その他（具体的に： ） |

- ☐ **啓発セミナー** * ガイドライン等の普及・啓発を目的とした事業者等を対象とするセミナーです。

- ☐ **個別調整支援（ご本人の同意が必要）** * 事業場と労働者（患者）間の、仕事と治療の両立についてアドバイスします。
- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1 労働者（患者）との治療に対する配慮の検討 | 5 主治医等への相談 |
| 2 両立支援の進め方 | 6 就業上の措置についての検討 |
| 3 両立支援プランの作成 | 7 その他（具体的に： ） |
| 4 職場復帰支援プランの作成 | |

* 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。

* この用紙に記載された個人情報、産業保健活動総合支援事業の目的以外には使用いたしません。

申込み
お問合せ先

独立行政法人
労働者健康安全機構 和歌山産業保健総合支援センター
TEL：073-421-8990
受付時間 AM8：30～PM5：15
休日 土・日・祝・年末年始

各種サポート機器の貸出

職場に設置できるように、健康測定機器等の貸出を行っています。
従業員の皆さまへの啓発にぜひご活用ください！



大人気!!

① 血管年齢測定器 (貸出期間：1週間)



性別・年齢・身長・体重を入力してセンサーに指をかざすだけ！
20秒程度で手軽に血管年齢が測定できます！

自分の体を数値化!

② 血圧計+体重体組成計 (貸出期間：2週間)



体脂肪率や骨格筋率などの体組成を正確に測定できます！

食生活の見直しに!

③ 料理モデル (塩分啓発)

(貸出期間：1週間)

身近な食べ物の塩分量や飲み物の糖分量を「見える化」！
一目で実感できます！



④ 飲料モデル (糖質啓発)

(貸出期間：1週間)



一目でビックリ!

⑤ ベジチェック

(貸出期間：1週間)

NEW



手のひらをセンサーに約30秒押しあてるだけ！
簡単に推定野菜摂取量を測定できます！

※電波の届かない地下や電波の弱い場所では利用できない場合があります。

貸出の準備が整いましたらHPにて公開いたします。
お待ちください。

ご希望の事業所様はFAXにてお申込みください。

各種サポート機器の貸出 申込書

FAX
送信先

073-421-3116

(協会けんぽ和歌山支部)

事業所記号 (7～8桁)	
事業所名	
事業所所在地	〒 ー
担当者氏名	
連絡先電話番号	
以下の協会けんぽサポートの貸出に申込みます。 ※貸出を希望するサポートに ☒ をつけてください。(複数可)	
☐ ① 血管年齢測定器の貸出 (1週間) ☐ ② 血圧計+体重体組成計の貸出 (2週間) ☐ ③ フードモデルの貸出 (1週間) (料理・塩分啓発) ☐ ④ フードモデルの貸出 (1週間) (飲料・糖質啓発) ☐ ⑤ ベジチェックの貸出 (1週間)	



※各種機器の貸出日は、当支部で決定します。

申込後、協会けんぽ和歌山支部より日程等についてご連絡させていただきます。

利用状況によりご希望の期間に貸出できない場合がございますので、ご了承ください。