

すべて
無料!



協会けんぽの

健康づくり事業のご案内



事業所の「健康づくり」を応援するために健康づくり事業を行っています。

従業員の健康は事業所にとってかけがえのない財産です。自分のため、家族のために生活習慣の改善やメタボ予防の第一歩にしませんか？一緒に「健康経営」を目指しましょう！！



まずは 健診！ 健診後は『保健指導』

健診結果をもとに、皆様がご自分の健康状態を把握しながら、よりイキイキとした毎日を送ることができるよう、サポートさせていただきます。対象になられた方は、是非この機会に「健康」について再確認してみましょう！

STEP 1

健診受診後にご案内いたします

STEP 2

保健師・管理栄養士による特定保健指導をご利用いただけます。生活習慣病予防の目標を立てましょう。

STEP 3

設定した目標に向けて、6ヵ月間生活習慣改善に取り組みましょう。保健師・管理栄養士がしっかりサポートします！

生活習慣を振り返り、それぞれのライフスタイルにあった簡単な目標から始めます！



運動教室 Let's Start! オフィスdeエクササイズ ～職場でできる運動指導～

『職場でできる運動指導』では、事業所に健康運動指導士を派遣して、職場でできる運動の紹介を行っています。気軽に職場でできる運動から、運動を習慣づけていくことで、メタボリックシンドロームやけがの予防に取り組んでみましょう！

所要時間は、30分～1時間程度です（ご希望により調整いたします）。



血圧教室 今すぐ実践！高血圧対策！！～Let's try 2週間～

『Let's try 2週間』では、事業所に血圧計と活動量計を無料で貸出し、参加者に測定と記録を2週間続けていただく事業を実施しています。日頃の自分の血圧や活動量をチェックし、血圧が高い場合は生活習慣の見直しや医療機関受診について保健師がアドバイスをを行います。

高血圧は“サイレントキラー”と呼ばれています。日々、自覚症状のないまま進行し、ある日突然、心疾患や脳血管疾患などの重篤な症状を引き起こす要因になります。

この機会を利用して、血圧の測定・記録の習慣づけにチャレンジしてみませんか？



健康教室 みんなで学んで健康UP！～目指そう！「健康経営」～

保健師・管理栄養士、健康運動指導士等が職場にお伺いし、事業所に合わせた健康学習を実施します。職場は一日の多くの時間を共に過ごす場です。職場全体で「健康づくりの意識」が高まることで職場が活性化し、生活習慣病による休業の損失を防ぎ、生産性を高めることができます。

所要時間は、30分～1時間程度です（内容や時間はご希望により調整いたします）。



《お問い合わせ先》

全国健康保険協会 高知支部 保健グループ（担当：木下・上原）

☎088-820-6020（受付時間：平日8:30～17:15）