

# 健康づくり 出前講座の ご案内



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、**専門家が貴社へ訪問し、従業員の皆様へ健康に関する講座**を行っています。

**受講料は無料です。**職場研修のひとつに加えてみませんか。

## 対象

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。

## 申込

「健康づくり出前講座申込書」により、実施希望日の**1か月前**までにFAXまたは郵送にてお申込みください。

## 日時

**【月曜～金曜】 9:00～16:00の間**（1開催あたり所要時間は約1時間）  
※日程によっては、調整をお願いする場合があります。

## 会場

**事業所の会議室等**（ご準備いただいた会場に講師が訪問いたします。）  
※島根県内の会場とさせていただきます。※ご希望があればオンラインでの実施も可能です。

## お申込みの流れ

1

### 開催のお申込み

裏面の健康づくり出前講座のメニューからご希望のテーマを一つ選び、必要事項をご記入の上、下記【ヘルスアップサポート事業のお申込み・お問い合わせ】の協会けんぽ島根支部企画総務グループまで**FAXまたは郵送**にてお申込み下さい。

2

### 日程調整・事前打ち合わせ

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、講座実施日を調整のうえ決定します。日程調整終了後、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、最終確認を行います。

3

### 講座開催

専門知識と経験豊富な講師が貴社にお伺いし、健康づくり出前講座を実施いたします。



社員の皆様の健康づくりや福利厚生にお役立て下さい♪

詳細は裏面をcheck

【ヘルスアップサポート事業のお申込み・お問い合わせ先】



全国健康保険協会 島根支部  
協会けんぽ

〒690-8531

松江市殿町383 山陰中央ビル2階

担当：企画総務グループ

TEL 0852-59-5140 FAX 0852-59-5354

## 健康づくり出前講座のメニュー

予防	1	<b>健康で長生きする秘訣</b> 健診結果に基づく、自分の健康度チェックと元気に長生きする秘訣について学びましょう。
	2	<b>意外と知らない？ 糖尿病のほんとうの話</b> 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について学びましょう。
食生活	3	<b>食べる力は生きる力 ～決め手は量とタイミング～</b> 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について学びましょう。
	4	<b>知ってお得！野菜パワー</b> 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について学びましょう。
	5	<b>要注意！！知らずに摂ってる塩分</b> 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について学びましょう。
	6	<b>お酒と長く付き合うポイント</b> 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について学びましょう。
禁煙	7	<b>禁煙のためのアドバイス</b> 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について学びましょう。
熱中症	8	<b>熱中症の予防と対策</b> 熱中症について知り、予防と対策について学びましょう。
メンタルヘルス	9	<b>ストレス解消のコツ</b> 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について学びましょう。
	10	<b>職場におけるメンタルヘルス対策</b> 職場におけるメンタルヘルス対策の必要性が増えています。職場での取り組み方法について学びましょう。

### ～ご利用時の注意事項～



- 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。
- 受講講座は、**すべて無料**でご利用いただけます。
- 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いたします。また、会場費用は事業所負担となります。
- お申込みは、**希望日の1か月前まで**とさせていただきます。
- 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」「禁煙」「熱中症」の講座は協会けんぽの保健師又は管理栄養士を講師として派遣します。
- 「**メンタルヘルス**」の講座は**島根県産業保健総合支援センター**の保健師等を派遣します。
- ご希望があればオンラインでの実施も可能です。

FAX

0852-59-5354

全国健康保険協会（協会けんぽ）  
島根支部 企画総務グループ 行

別紙3

※お申込みは、希望日の1か月前までとさせていただきます。 令和 年 月 日

## 「健康づくり出前講座」申込書

申込者 【連絡先】	事業所名				ご担当者名				
	事業所所在地	〒 -							
	健康保険証記号 (左詰めでご記入ください)								
	お電話	-			-				
	FAX	-			-				
実施日 (第三希望 までご記入 ください)	第一希望	令和	年	月	日	( 曜日 )	時	分	分
	第二希望	令和	年	月	日	( 曜日 )	時	分	分
	第三希望	令和	年	月	日	( 曜日 )	時	分	分
希望講座等	希望講座 (1つだけお選 びください)	メニューNO. ( ) ※NO.9・10は島根産業保健総合支援センターから実施日等の調整・確認の連絡を行いますので、ご承知おきください。 講座名 ( )							
	受講人数		名	男女比	男性	名	女性	名	
	年代		歳	～	歳	職種			
会場等	名称								
	所在地	〒 -							
	プロジェクター・スクリーンの有無	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし ※なくても実施可		事務用PCお貸出しの可否		<input type="checkbox"/> 可能 <input type="checkbox"/> 不可 ※不可でも実施可			
その他 要望事項等 (あれば)	(例) 講師にもっとも把握しておいてもらいたいこと・事前に知らせておきたいこと・オンラインを希望等								

※本申込書受領後、申込内容の確認・日程調整等のためご連絡をいたします。

※年末年始やお申し込み状況によっては、ご希望の日時に実施できない場合があります。あらかじめご了承ください。

※ご提供いただきました個人情報は厳重に管理し、健康づくり出前講座にのみ使用します。

※郵送でのお申込みの場合、下記あてにお送りください。

## 【健康づくり出前講座に関するお問い合わせ先】

〒690-8531 松江市殿町383 山陰中央ビル2階  
全国健康保険協会島根支部  
担当：企画総務グループ TEL0852-59-5140全国健康保険協会 島根支部  
協会けんぽ