

令和8年度 働き盛り世代のための 健康づくり出前講座

従業員の健康の保持・増進は、職場環境の向上や生産性の向上にもつながります。中部保健所では、保健師・管理栄養士などの専門スタッフが皆様の職場等にお伺いし、健康づくりに役立つ講座を **無料** で実施しています。ぜひご活用ください。



こんなお悩み、ありませんか？

- ☑ 職場の健康づくりに取り組みたいが、何から始めればよいか分からない
- ☑ メタボリックシンドロームや高血圧症、従業員の健康が心配…
- ☑ 従業員のメンタルヘルス不調の予防に取り組みたい

< 基本の講座メニュー > (1メニュー30分程度)

生活習慣病予防

- ・健康維持のための食事・生活習慣づくり
- ・内臓脂肪をためない食事・運動のコツ

～体験型メニュー～

- ・健康管理機器等を用いた健康状態の見える化
(野菜摂取量・筋肉量・脂肪量)
- ・継続型コース(1～2ヶ月・全2回)

こころの健康づくり

- ・ストレスとの向き合い方とセルフケア
- ・職場のメンタルヘルス対策とラインケア
- ・ゲートキーパー※養成講座
※ 身近な人の悩んでいる様子に気づき、声をかけ、見守る人のこと
- ・心のサポーター※※養成講座(2時間コース)
※※ メンタルヘルスの正しい理解と知識に基づき、身近な人に対して支援を行う人のこと

感染症対策

- ・感染症予防対策
(インフルエンザ、感染性胃腸炎、結核等)
- ・防護服の着脱体験
- ・感染予防のための正しい手洗いの手順

たばこと健康

- ・たばこの健康への影響
- ・職場での受動喫煙対策のすすめ方
- ・禁煙に成功するためのコツ
- ・歯と口の健康

複数のメニューの組み合わせや健康づくり視点でのVDT症候群の予防、腰痛・転倒予防対策等、職場の課題に応じて内容をご相談いただくことが可能です。実施時間・方法についても併せてご相談ください。

従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することを **健康経営** といいます。出前講座をご利用いただいた事業所には、**いわて健康経営事業所認定制度** への登録をご案内しています。

詳しくは  **いわて健康経営事業所認定制度** で検索をお願いします。

まずはお気軽に
お問い合わせください

【問合せ】 岩手県中部保健所 保健課 ☎ 0198-22-4952・2331
【申込み】 希望日の1か月前までに、申込書 または 二次元コード
からお申込みください。
✉ CC0002@pref.iwate.jp
FAX 0198-24-9240



 申込先

岩手県中部保健所 保健課 健康づくり・感染症チーム 行
メール CC0002@pref.iwate.jp または FAX 0198-24-9240

令和8年度働き盛り世代のための健康づくり出前講座 申込書

事業所名	業種 ()
所在地	〒
連絡先	電 話 : FAX : メー ル :
担当者	所 属 : 職 名 : 氏 名 :
過去の利用状況	初 回 ・ 2 回 目 ・ 3 回 目 以 上
いわて健康経営 事業所認定制度	登 録 予 定 有 り ・ 登 録 予 定 な し

1. 希望内容 (希望するものに○をつけてください。)

<input type="checkbox"/>	生活習慣病予防	<input type="checkbox"/>	こころの健康づくり
<input type="checkbox"/>	感染症対策	<input type="checkbox"/>	たばこと健康
時間や内容等について、ご要望がありましたらご記入ください。(例: 体験型・継続コース希望、ゲートキーパー養成希望 等)			

2. 希望日時 (希望する日の1ヶ月前までにお申込みください。)

第1希望	月 日 () : ~ :	(受講予定人数 名)
第2希望	月 日 () : ~ :	(受講予定人数 名)
第3希望	月 日 () : ~ :	(受講予定人数 名)

3. 会場 (上記の事業所所在地以外で実施する場合は、ご記入をお願いします。)

会場名	
住 所	

4. 準備 (当日使用する物品等について、貴所で準備可能なものに○をつけてください。)

<input type="checkbox"/>	資料印刷 (事前に資料データをメールで送付します。)	<input type="checkbox"/>	プロジェクター
<input type="checkbox"/>	パソコン (外部 USB の接続が可能なもの)	<input type="checkbox"/>	スクリーン

申込書送付から1週間経過しても連絡がない場合には、お手数ですが、中部保健所保健課へお問い合わせください。