

令和7年度

健康づくり出前講座のご案内

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）様の健康づくりをサポートするため、**専門家**が事業所様へ訪問して、従業員の皆さまへ健康に関する講座を行います。**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。

※令和8年3月31日までの日時での申し込みをお願いします。

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）

※日時によっては、調整をお願いする場合があります。

会場

事業所様の会議室等（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。※オンラインでの実施も可能です。

-- お申込みから開催までの流れ --

1 開催のお申込み

健康づくり出前講座のメニューリストからご希望のテーマを一つ選び、申込書に必要事項をご記入のうえ、下記【健康づくり出前講座のお申込み・お問い合わせ先】の協会けんぽ島根支部保健グループまで**FAXまたは郵送**にてお申込みください。

2 実施日調整 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のうえ、講座実施日の調整や、実施場所、講座内容の具体的なご希望等について打ち合わせをさせていただきます。

3 講座開催

担当の講師が事業所様にお伺いし、出前講座を実施します。

社員の
皆さまの
健康づくりや
福利厚生に
お役立て
ください♪



協会けんぽ島根支部キャラクター
くしまめちゃん

【健康づくり出前講座のお申込み・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：保健グループ

T E L 0852-59-5204 F A X 0852-59-5354

FAX

0852-59-5354

全国健康保険協会（協会けんぽ）
島根支部 保健グループ 行

※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	〒 -							
	健康保険の記号 (左詰めでご記入ください)								
	お電話	-			-				
	FAX	-			-				
実施日 (令和8年 3月31日ま での日程で 願います)	第一希望	令和	年	月	日 (曜日)	時	分	時	分
	第二希望	令和	年	月	日 (曜日)	時	分	時	分
	第三希望	令和	年	月	日 (曜日)	時	分	時	分
希望講座等	希望講座	メニューNO. () 講座名 () ※1つだけお選びください							
	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	☐ あり ☐ なし ※なくても実施可			事務用PCお貸出しの可否		☐ 可能 ☐ 不可 ※不可でも実施可		
特定保健指導について、対象者の 皆さまにご利用いただいていますか？		☐ 利用している ☐ 今後利用する ☐ 対象者がいない ※いずれかにチェックをお願いします							
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							

～ご留意事項～

- 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。なお、特定保健指導のご利用をされていない事業所様につきましては、今後、対象者がいらっしゃる場合は必ずご利用いただきますようお願いいたします。
- 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。
- 年度内での実施回数が限られる講座がございます。回数が上限に達した講座を希望された場合、他の講座への変更をお願いすることがあります。お早めにお申込みください。
- 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。
- ご希望があればオンラインでの実施も可能です(No.15を除く)。その場合は別途調整をさせていただきます。
- 受講会場は、各事業所様で用意していただきますようお願いいたします。また、会場費用は事業所の負担となります。
- 本申込書受領後、申込内容の確認・実施日調整等のためご連絡をいたします。
- No.9～12は島根産業保健総合支援センター、No.13-1は島根県歯科医師会等、No.14～15は株式会社フジコーポレーション、No.16～18は株式会社さんびるから実施日等の調整・確認の連絡がありますのでご承知おきください。
- ご提供いただきました個人情報には厳重に管理し、健康づくり出前講座にのみ使用します。

令和7年度 健康づくり出前講座のメニューリスト (全18メニュー)



予防	1	健康で長生きする秘訣 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	意外と知らない？ 糖尿病のほんとうの話 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	食べる力は生きる力 ～決め手は量とタイミング～ 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。健康的な食事について学びましょう。
	4	知ってお得！野菜パワー 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	要注意！！知らずに摂ってる塩分 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	お酒と長く付き合うポイント お酒は、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	禁煙のためのアドバイス 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	熱中症の予防と対策（暑くなる前の6月までがおすすめです） 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	ストレス解消のコツ 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	職場におけるメンタルヘルス対策 職場におけるメンタルヘルス対策の必要性が増しています。職場での取組み方法について学びましょう。

治療と仕事の両立支援	11	治療をしながら働ける職場づくり 治療と仕事の両立支援のためには、職場の環境整備が必要です。管理職として、労働者として、何ができるのか学びましょう。
	12	両立支援の進め方 厚生労働省が作成した様式を使い、職場と病院がどのように連携するのか、事例を交えて学びましょう。
健康 お口の健康	13	13-1 歯と生活習慣病の深い関係（講師による講話）※ 13-2 歯と生活習慣病の深い関係（DVDのレンタル） 人生を楽しみながら過ごす「健康寿命」と、お口の健康との深い関わりについて学びましょう。 ※講師による講話は、曜日や時間により調整が難しい場合があります。希望日時を早め、多めにいただき、余裕をもったお申込みをお願いします。
健康 仕事の原因の体調不良の改善	14	季節にあわせたカラダづくりとケガの予防講座 New! 屋外での作業は夏は熱中症、冬は肉離れなど、季節特有の健康リスクが存在します。測定会を通じて、従業員さんの運動機能をグラフ化し、健康に安全に働けるカラダづくりと科学的根拠に基づく対策方法をご提示します。
	15	業種それぞれで起こる「職業病」とは ※2回実施（1回目:課題抽出、2回目:解決策等講評） 仕事の中で腰や肩などを痛めて困っている従業員さんはいませんか？事業所ごとの業種業態特有の課題を抽出（アンケート調査や現場視察など）し、それに基づく「働きながら健康になる」改善方法を提案させていただきます！ ※製造業、保育業、建設業、事務職、林業、介護現場など、業種特性に合わせて内容を変更します。（オンライン不可）
健康 運動習慣の定着	16	疲れにくい身体をつくる！ 運動×コンディショニング New! ストレッチや軽運動を実施し、身体を疲れにくい状態に保つ方法を指導します。事業所や自宅でできる運動メニューの提供を行います。
	17	運動で変わるカラダと睡眠の質 New! 良い睡眠は良い運動習慣から！良い睡眠のための就寝前のコンディショニング方法や、運動と睡眠の関係、運動による睡眠障害の改善方法について学びましょう。
	18	健康診断の項目改善に向けた健康づくり講座 New! 健康診断項目改善に効果的な運動メニューの紹介と実技を行います。運動メニューは事業所ごとの特性に応じて提案します。

すべて**無料**で受講できます！



- 「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派遣します。
協会けんぽの保健師等が不在の地域については、オンラインのみの講座となります。
- 「メンタルヘルス」「両立支援」の講座は島根産業保健総合支援センターの保健師等を派遣します。
- 「お口の健康」は歯科医師等の派遣、または島根県歯科医師会が作成したDVDのレンタルとなります。
- 「仕事の原因の体調不良の改善」の講座は株式会社フジイコーポレーションの作業療法士等を派遣します。
- 「運動習慣の定着」の講座は株式会社さんびるの健康運動指導士等を派遣します。



全国健康保険協会 島根支部
協会けんぽ