

健康づくり推進事業所

出前講座 のご案内

R8

健康経営の推進に！
選べるテーマが盛り沢山！



無料

従業員向け

実施機関	千葉市	協会けんぽ	千葉産業保健総合支援センター
セールスポイント	歯科医師・歯科衛生士・管理栄養士・保健師・健康運動指導士が対応します！	受講方法が選べます！ 講師派遣・オンライン(ZOOM) ・VOD(ビデオオンデマンド)	産業カウンセラー・臨床心理士・社会保険労務士、理学療法士等が対応します！
健康全般	1. 健診結果から健康な未来をつくろう！ 健康診断の結果から生活を振り返り、生活習慣病予防	1. 健康づくり講座 詳しくならう女性のウェルネス 2. 生活習慣病予防 健診結果を知って、活かす 3. 便秘予防・快便講座 腸活で改善する健康課題 4. 油断しないための熱中症対策	
歯科	2. 噛めるお口はパフォーマンス向上！ ～健康な歯と口のために～ お口の健康や噛むことの重要性、健康な歯のための口腔ケアのポイント	5. 口腔ケアで生活の質向上	
運動	3. 腰痛・肩こり予防のストレッチ デスクワークの大敵、腰や肩の疲れを取り除くストレッチの紹介 4. オフィスでできる簡単筋トレ 座っていてもできる筋トレの紹介 5. ヨガでリラックス～効率の良い休養～ ヨガを活用した休養や冷え性予防 6. 効果的なラジオ体操 ※No.3～6は健康運動指導士が実施	6. 頭痛・肩こり分かって改善 7. 今日からできる腰痛予防 8. オフィスで筋トレ ロコモ・転倒予防のための運動ルーティン 9. ダイエット講座 脱メタボできる生活改善のコツ	転倒防止・腰痛予防のための職場訪問サービス 理学療法士などの専門家による健康測定や運動指導、セミナー等
食事	7. 食事によるカラダづくりでパフォーマンスを高めよう！生活習慣病予防の食事のポイント	10. 食生活改善 栄養・食事管理レベルアップのコツ	
休養	8. 上質な睡眠で、ココロもカラダも健やかに睡眠の上手なとりかた(睡眠チェッカーをプレゼント)	11. 快眠、呼吸法、リラックス法 睡眠が今より満足できるコツ	
メンタルヘルス		12. メンタルヘルスセミナー No.1 セルフケア No.2 ラインケア(管理監督者向け) No.3 傾聴トレーニング(訪問実施のみ) No.4 ハラスメント対策 13. 脳と体のリフレッシュ 分かって実践ストレスケア	メンタルヘルス対策 (若年労働者向け研修) ※1回のみ ストレス及びメンタルヘルスケアに関する基礎知識
タバコ	9. ホントに知ってる？タバコのこと、卒煙のこと タバコの健康影響と禁煙方法	14. タバコ講座 知って考える禁煙	
お酒	10. お酒とうまく付き合おう！ アルコール体質のセルフチェック(アルコール体質試験パッチを使用)と適正飲酒について	15. アルコール講座 知って活用アルコールマネジメント法	

経営者・管理監督者・健康づくり担当者向け

独立行政法人 労働者健康安全機構
千葉産業保健総合支援センター

メンタルヘルス対策(管理監督者向け研修)

- ①職場でメンタルヘルスケアを行う意義
- ②管理監督者の役割及び心の健康問題に対する正しい態度
- ③職場環境の把握と改善の方法

※メンタルヘルス対策として、実態把握から計画の策定、不調者の早期発見から職場復帰支援の個別相談も行っています。

申込方法は裏面をご覧ください



申込から講座までの流れ

実施機関	 千葉市	 協会けんぽ 協会けんぽ千葉支部加入事業所のうち、「健康な職場づくり宣言」を行っている場合に利用可能	 独立行政法人 労働者健康安全機構 千葉産業保健総合支援センター	
			メンタルヘルス対策	転倒防止・腰痛予防のための職場訪問
申込方法	希望日の 2 か月前までに 電子申請 にて申込	希望日の 1 か月前までに専用の申込書に記入の上、 FAXまたは郵送 にて申込	HPより、FAXまたは メール にて申込	専用の申込用紙に記入の上、 FAXまたはメール にて申込
申込用二次元コード		 出張健康づくりセミナー申込書  メンタルヘルスセミナー申込書	 メンタルヘルス対策HP	 転倒防止・腰痛予防のための職場訪問申込書
申込後の連絡	申込書受付後 7 日以内に申込者に連絡。日程調整後、事前面談(原則訪問)にて打ち合わせ	申込書受付後 7 日以内に申込者に連絡	事前連絡・講座実施の詳細につきましては直接ご確認ください。	
講座実施	所用時間 60 分程度(相談により調整可)	所用時間 60 分程度		

※原則、1事業所につき1回の受講となりますが、千葉市・協会けんぽ千葉支部・産業保健総合支援センターの講座の併用は可能です。

千葉市健康づくり推進協議会 地域・職域連携推進部会委員の機関である
協会けんぽ千葉支部・産業保健総合支援センター主催の講座を併記しています。



お問合せ先
千葉市健康推進課 健康増進班
電話:043-245-5794
メール:kenko-jigyousyo@city.chiba.lg.jp