

〔ご案内〕 仙台健康支援室の活動



仙台健康支援室は、東北6県の事業所様（支店・営業所含む）を対象に健康づくりを支援しています。ご希望の事業所様は、「保健指導申込書」に詳細を記載のうえ、仙台健康支援室あて、電話またはFAXでお申し込みください。なお、事業所様の費用のご負担はありません。

※なるべく実施希望日の1か月前までにお申し込みください。

※安全週間や衛生週間等（6、7、10、11月）は、お申し込みが多い時期となっておりますので、お早めにご相談ください。

～健康づくり支援内容～

□ 健診結果に基づく指導

労働安全衛生法では、事業所様の健康診断後の措置として、保健指導がすすめられています。所見を正しく理解して対処することが、生活習慣病発症・重症化の予防には欠かせません。健診結果を振り返り、対処方法、改善のポイントを一緒に考えさせていただきます。

対象者（例） ●健診結果で所見のある方 ●BMI 25以上の方
●治療中であるがコントロール不良の方 ●従業員ご本人様からのご相談希望

※対象者を選ぶ時点からお手伝いします。

面談内容（オンラインも可能）

- 対象者1人あたり20分～30分程度
- 所見の説明、生活習慣の聞き取り、食事や運動等の日常生活での改善方法、治療法、受診勧奨

□ 健康診断会場での健康・栄養相談

従業員様やご家族の方々の健康づくりのご相談に応じます。

相談の中で、食事や生活を振り返り、健康づくりのポイントを一緒に考えます。

□ 健康・栄養講話（オンラインも可能）

講話時間は30分～1時間程度。

□ 『ベジチェック®』の測定 注. 機器のみの貸し出しは行っておりません。

□ 食生活改善ポスター（ヘルスアップチャレンジ参加事業所様限定）

□ 体験型の健康・栄養教室（ヘルスアップチャレンジ参加事業所様限定）

食事や運動等の体験をしながら健康について学ぶ教室です。

各事業所様の健康課題に合わせた内容で実施します。

所要時間は1時間半～2時間程度。

FAX 022-222-2264

仙台健康支援室 **保健指導申込書**

令和 年 月 日

事業所記号		事業所名	
住 所	〒	代表者名	【役職名】 【氏名】
		担当者名	【役職名】 【氏名】
電話番号		F A X 番号	
実施希望 日 時	令和 年 月 日 時 分～ 時 分	メールアドレス	
		対象人数	

ご希望の項目に をつけてください

★の項目はヘルスアップチャレンジへの参加が必要です

健診結果に基づく指導



健診結果の説明や、どのようなことに気をつけて生活したら改善するのかなど、健診結果に基づく保健指導や栄養指導を実施します。

※オンラインによる面談も可

健康診断会場での健康・食事相談



事業所で実施する健康診断時に、保健師と管理栄養士が健康の相談を行います。

(野菜摂取量推定機)
 『ベジチェック』の測定

カゴメ(株)の「ベジチェック」は、手のひらをセンサーに数十秒あてるだけで、どれだけ野菜が摂れているか推定できます。野菜を食べる習慣の動機づけに活用できます。



健康診断時や講話、体験型の教室等さまざまな場面で実施できます。ご希望の際は支援室までご連絡ください。

健康講話

- 新入社員・管理職研修での教育
- 労働衛生週間等での健康講話
- 建設現場における衛生教育
- メンタルヘルス
- 睡眠衛生講話
- 女性の健康



※オンラインによる講話も可

栄養講話

- 新入社員・管理職研修での働く人の食事学
- 労働衛生週間等での栄養講話
- 建設現場における健康と元気をつくる食事の話
- 女性の健康

※オンラインによる講話も可

★ **体験型の健康・栄養教室**

- 禁煙セミナー
- 肥満改善セミナー
- 居酒屋セミナー
- 単身赴任、一人暮らしの健康管理術 等



事業所様の健康課題に合わせた内容で実施します。支援室にご相談下さい。

★ **食生活改善ポスター**

食生活改善ポスターを毎月メールで提供します。健康経営に向けた継続的な食の情報提供に掲示、配布、インターネット等でご活用ください。



⇒ 講話をご希望の場合はご記入ください

ご希望のテーマ・内容

お申し込み方法

仙台健康支援室に、電話またはFAXでお申し込みください。

全国土木建築国民健康保険組合 仙台健康支援室

TEL 022-222-2247 FAX 022-222-2264