

# 仙台健康支援室の活動のご案内



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等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。

※**実施希望日の1か月前位**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。

## 健康づくり支援の内容

### □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

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、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®（推定野菜摂取量）』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の配信（ヘルスアップチャレンジ宣言事業所様限定）

### □体験型の健康・栄養教室（ヘルスアップチャレンジ宣言事業所様限定）

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。

- 居酒屋セミナー
- 卒煙セミナー
- 単身赴任、一人暮らしの健康管理
- 体力測定会
- お口から始める健康管理

その他、事業所様の課題に合わせた内容で実施いたします。

ヘルスアップチャレンジ宣言事業所様は、助成金を活用したイベントの開催も可能です。

**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		メールアドレス
	担当者名		
電話番号			
実施希望 日 時	令和 年 月 日 時 分 ~ 時 分	実施場所 住所	※事業所以外で実施する場合は、ご記入ください
参加見込人数	名	参加者	※○をつけてください 全社員・管理職・新入社員・その他 ( )
ご希望のテーマ・内容		※講話希望の場合、ご記入ください	

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宣言』が必要です

**健診結果に基づく指導**



健診結果の説明やどんなことに気をつけて生活したら改善するのか等、健診結果に基づく保健指導や栄養指導を行います。

※オンラインによる面談も実施可

**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、保健師や管理栄養士が相談に応じます。

**健康・栄養講話**

- 健康診断結果の見方
- メンタルヘルス対策
- 肩こり・腰痛予防
- 生活習慣病予防
- 睡眠衛生教育
- 新入社員教育
- 女性の健康



※オンラインによる講話も実施可

(推定野菜摂取量)

『ベジチェック®』の測定

手の平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を推定できます。野菜を食べる習慣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可

★ **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、提示、配布、イントラネット等でご活用ください。



★ **体験型の健康・栄養教室**

肥満率や飲酒率が高い事業所様向け

- 居酒屋セミナー

喫煙率が高い事業所様向け

- 卒煙セミナー

単身赴任等が多い事業所様向け

- 単身赴任、一人暮らしの健康管理

高齢化が気になる事業所様向け

- 体力測定会
- お口から始める健康管理

その他 事業所様の健康課題に合わせた内容で実施します

**お申し込み方法**

仙台健康支援室に、電話またはFAX等でお申し込みください。

※実施希望日の1か月前位までのお申し込みをお願いします。

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