

事業主の皆様へ

従業員の皆様や会社の健康づくりを応援します。

働く世代の 「健康づくり講座」のご案内

職場での、「ちょっとした時間」を利用して健康づくりに取り組んでみませんか？

専門職(保健師等)が身近なテーマで行うミニ講座です。

☆受講料無料

☆昼休みやアフターファイブいつでも OK

☆職場で実施できます

講座は・・・

【対象】市内の50人以下の事業所

【所要時間】15分から1時間程度で調整可能

【日時】土日祝日・年末年始は除く(応相談)

【会場】専門職が事業所に出張します

【講座内容】運動や食事のワンポイントアドバイス・
ストレッチなど(裏面参照)

※少人数(2~3人)から対応します。

※希望日の2か月前までにお申し込みください。



《お問い合わせ・申し込み先》

甲府市健康支援センター地域保健課 保健予防係



電話 055-237-2505

FAX 055-227-5294

働く世代の「健康づくり講座」申込書

令和 年 月 日

(あて先) 甲府市地域保健課

事業所名

代表者

所在地

電話番号

次のとおり「健康づくり講座」の受講を申込みます。

希望日時	第1希望	月 日 ()	時 分 ~	時 分
	第2希望	月 日 ()	時 分 ~	時 分
希望会場	会場名			
	所在地			
希望講習内容 ご希望の講座 に○をつけて ください。 1回で複数の 講座を受ける ことができます。		外食やコンビニ食でプラスワン!		
		あなたが飲んでるジュース、大丈夫ですか?		
		食事が夜遅くなってしまう方に…		
		食物繊維で健診結果が改善!?		
		体幹刺激でぽっちゃりから脱出		
		ストレッチでリフレッシュ		
		いつでもどこでもプラス10		
		お酒を上手に飲もう		
		高血糖ってどうなるの?		
		自分の体を知ろう(体組成計を使います)		
		こころの元気アップ		
		禁煙にチャレンジ		
	コロナに負けない!会社づくり			
	目覚めスッキリ!快眠のコツ			
受講人数等	受講人数	人 /	従業員人数	人
打合せ責任者	氏名			

送付先

〒400-0858 甲府市相生 2-17-1 甲府市地域保健課 保健予防係

電話 055-237-2505

FAX055-227-5294

生活習慣病等予防講習会 働く世代の「健康づくり講座」実施要領

1 目的

従業員 50 人未満の事業所においては、労働安全衛生法令により、産業医を選任する義務、定期健康診断の結果報告の義務、ストレスチェックの義務など免除されていることから、事業規模が小さくなるに従い健康診断実施率の低下、健康診断の結果異常所見のある者の割合が高くなる傾向や、産業医や保健師等を選任していないことより健康づくりに関する情報が入手しづらい状況にもある。

このことから、従業員 50 人未満の事業所において、生活習慣病等予防の重要性について理解を深めることにより、事業所従業員の生活習慣改善や健康づくりの普及等を目的に実施する。また、講習会を実施することで、把握した健康課題から働き盛り世代の健康課題を整理し、地域保健と職域保健との連携に向けた一助としていく。

2 対象者

甲府市内における 50 人未満の小規模事業所職員

3 事業の名称

この事業の名称を事業所向けに、働く世代の「健康づくり講座」とする。

4 事業内容

働く世代の「健康づくり講座」(別紙)の内容の講習会をおこなう。

5 講師

地域保健課職員もしくは、外部講師(保健師、管理栄養士、健康運動指導士等)

6 予算

外部講師へ報償費 10,000 円/回 10 回分

消耗品費、郵送料

7 実施方法

(1) 周知

甲府市ホームページ等への掲載や、商工会議所への折り込みチラシ、山梨県が実施している「やまなし健康経営優良企業認定制度」を活用した認定事業所への周知、関係機関との連携など、情報発信ができる機会をとらえ発信する。

(2) 実施

- ①希望する事業所からは申請書により申込みを受け、実施に向けた調整を行う。
- ②講習会を実施する職場の状況について、可能な範囲で事業所職員年齢構成や雇用形態、勤務内容、健診実施状況など健康課題の把握に務め、内容に反映する。
- ③講習会では、健康課題を身近なものとして理解してもらう。
- ④講習会実施後にはアンケートをとり、事業の評価等を行う。

この要領は令和 4 年 4 月 1 日から施行する。

別紙 働く世代の「健康づくり講座」の内容

外食やコンビニ食でプラスワン！
あなたが飲んでるジュース、大丈夫ですか？
食事が夜遅くなってしまう方に…
食物繊維で健診結果が改善！？
体幹刺激でぽっちゃりから脱出
ストレッチでリフレッシュ
いつでもどこでもプラス10
お酒を上手に飲もう
高血糖ってどうなるの？
自分の体を知ろう（体組成計を使います）
こころの元気アップ
禁煙にチャレンジ
コロナに負けない！会社づくり
目覚めスッキリ！快眠のコツ

今年こそ、 禁煙。



甲府市 卒煙 プロジェクト

甲府市在住または在勤で
禁煙したい方を応援します

参加費 **0** 円 (要予約)

卒煙プロジェクトとは



保健師による個別相談

初回は面談でたばこへの依存度の確認を行い、保健師があなたに合った効果的な禁煙方法を提案します。



定期的なフォロー

電話やメール等で禁煙の状況について定期的にかがいます。個人の状態や悩みに応じてアドバイスいたします。



6か月サポート

ニコチンの依存は長期にわたるため、依存が十分になくなるまでしっかり6か月間の禁煙支援を実施します。



卒煙後もサポート

6か月以降も、禁煙継続のためのアソバイスや相談にも対応します。

参加の条件

- 甲府市在住または在勤の方
- 20歳以上の方
- 禁煙希望の方



随時予約受け中

甲府市 地域保健課

電話 055-237-2505

内線155

(平日 8:30~17:15)