

お手伝いします 職場の健康づくり



(一財)栃木県社会保険協会では、健康づくり事業として、事業所で働く方々を対象に、職場の健康づくりをすすめております。

臨床心理士・保健師・助産師・管理栄養士・健康運動指導士による講演会(講習会)及び保健師・管理栄養士による健康(栄養)相談など、健康づくりの専門家を無料で派遣しております。

また、健康づくり用DVDの無料貸出しも行っていきます。

ぜひ、職場の健康づくりにご活用ください。

なお、講師派遣のお申し込みにあたっては、講師との日程調整がありますので、事前に当協会あてご連絡ください。

申し込みは、下記の申込書及び当協会ホームページ[職場の健康づくり]の2枚目[実施日程連絡票]を付して、お申し込みください。

※申込資格 平成30年度社会保険協会費を納入いただいた事業所。

健康づくり講師派遣(DVD貸出)申込書

一般財団法人 栃木県社会保険協会 殿

平成 年 月 日

事業所所在地	〒□□□□-□□□□	住所					
事業所名称							印
事業所整理記号	-		協会管理番号				
電話番号	-		担当者氏名				

1. 講演会 〔講習会〕	① 臨床心理士	② 保健師	③ 助産師
	④ 管理栄養士	⑤ 健康運動指導士	
2. 健康(栄養)相談	① 保健師	② 管理栄養士	

※派遣を希望する専門家(講師)に○印を記入してください。

3. DVD貸出	一回の貸出しは4枚以内、貸出期間は1ヶ月です。
----------	-------------------------

健康づくりDVD一覧表

No.	タイトル	時間	No.	タイトル	時間
1	はじめてのウォーキング&ジョギング ・正しい歩き方とは? など	(30分)	8	塩分を控える調理の工夫 ・食卓の塩分を控える工夫 など	(7分)
2	若々しい体をキープ!エクササイズ&ダイエット ・若々しいからだとは? など	(32分)	9	高血圧を予防しましょう ・血圧とは・高血圧の判定基準 など	(7分)
3	Good-Bye ストレス ・ストレスとは何か? など	(28分)	10	骨粗鬆症を予防しましょう ・骨粗鬆症とは? など	(6分)
4	正しく知れば恐くない がんのお話 ・がんはどこにできるのか? など	(25分)	11	タバコが健康に与える影響 ・タバコがからだに与える影響[がん][循環器病][女性の健康] など	(7分)
5	大豆製品を食べましょう ・大豆製品の栄養、からだでの働き など	(6分)	12	運動で脂質異常症を予防しよう ・脂質異常症とは など	(8分)
6	野菜を1日350グラム以上食べる工夫① ・緑黄色野菜と淡色野菜 など	(6分)	13	タバコと歯周病 ・歯周病の予防と治療は禁煙から	(29分)
7	きのこ・海藻・芋で生活習慣病予防 ・きのこ、海藻、芋に含まれる栄養素と体調に合わせた選び方 など	(7分)	14	メタボの改善策を探る ・メタボは改善できる など	(25分)

※貸出しを希望する番号に○印を記入してください。 ※時間は目安です。

健康づくり講演会（講習会）実施日程連絡票

事業所名称	
-------	--

実施日	平成 年 月 日 [曜日]		
時間	午前・午後 時 分 ~ 時 分		
受講予定者	男性 名	女性 名	合計 名
講話内容			
会 場			
所在地			
施設名			
電話番号			