



# 豊肥地域版 健康づくり出前講座

**無料**

事業所の健康づくりを応援するため、様々な講話や健康チェックを行っています。裏面の連絡先までお気軽にご連絡ください。

	テーマ	内容	竹田市	豊後 大野市	協会 けんぽ	保健所 (県)	その他 機関
1	健診結果の見方・活かし方	検査項目と基準値、検査でわかること、重症化リスク、予防・改善のための工夫等	●	●	●		産業保健 センター*
2	職場環境改善と対策 (アドバイザー派遣)	理学療法士・作業療法士・公認心理士による職場環境への助言、健康講話等 職場環境の巡視、健康課題への対策(腰痛・肩こり体操、メンタルヘルス教育等)				●	
3	生活習慣病	病気のメカニズム、重症化リスク、予防・改善のための生活の工夫等 高血圧、糖尿病、メタボリックシンドローム、がん、脳血管疾患、心疾患・腎臓病等	●	●	●		
4	食生活	野菜摂取・減塩の工夫、食育、上手なコンビニ食の活用等	●	●	●	●	産業保健 センター*
5	運動・レクリエーション	効果的な運動、生活内で活動量を上げる工夫、体操等	●	●			
6	歯と口腔	歯周病(お口の感染症)、生活習慣病への影響、口臭、ブラッシングの仕方等	●	●		●	
7	たばこ	たばこの体への影響、受動喫煙、卒煙(禁煙)に向けて等	●	●	●		
8	アルコール	適正飲酒、アルコールの体への影響、お酒との付き合い方等	●	●		●	
9	職場のメンタルヘルス	セルフケア(ストレス対処法)、良好なコミュニケーション、相互理解等				●	産業保健 センター
10	認知症	認知症の症状、職場での初期サイン、事業所における対応・支援、相談先等	●	●			
11	労働安全	労働災害、職場の安全と健康、高年齢労働者の特性に配慮した職場づくり等					・労働基準 監督署 ・産業保健 センター
12	仕事と治療の両立	仕事と治療の両立の大切さ・支援の進め方、職場の理解と環境づくり等					産業保健 センター

\*従業員50人未満かつ2社以上合同の研修に対応

令和8年2月豊肥圏域地域・職域健康づくり推進会議にて作成

## 体験型健康機材の貸出物品【無料】

貸出先	単品貸出可能機材(貸出期間)	出前講座との併用メニュー
竹田市役所	塩分測定器(2週間)	血圧、体組成、握力、足指力、味覚テスト(ソルセイブ)、血管年齢、ナトリウムとカリウムのバランス比(尿検査)、噛む力チェック
豊後大野市役所	手洗いチェッカー 血管年齢・ストレス度チェック 脳のいきいき度チェック 体組成計 乳がん触診モデル ヨガマット 25枚 (全て1週間程度)	血圧、握力 
協会けんぽ	血管年齢測定 (月～金)※ 骨健康度測定器 (月～金)※ 喫煙対策のDVD (1週間程度) 糖尿病のDVD (1週間程度)	
保健所		ベジチェック(推定野菜摂取量) *予約枠に限りがあります

※：例年8月頃に協会けんぽ加入の事業所へ 募集を行う。予約は先着順（上限あり）、レンタル機器については変更する場合があります。

### 問合せ先

- 竹田市役所 保険健康課 0974-63-4810 (8:30～17:00)
- 豊後大野市役所 市民生活課 健康推進室 0974-22-1007 (8:30～17:15)
- 全国健康保険協会大分支部(協会けんぽ) 097-573-5630 (8:30～17:15)
- 豊肥保健所 地域保健課 健康増進班 0974-22-0162 (8:30～17:15)
- 豊後大野労働基準監督署 0974-22-0153 (8:30～17:15)
- 大分産業保健総合支援センター 097-573-8070 (8:30～17:15)



**元気に長く働ける職場へ！**

### 【豊肥圏地域・職域健康づくり推進会議構成機関】

竹田商工会議所、九州アルプス商工会、豊後大野市商工会、大久保病院健診部、豊後大野市民病院健診センター、帰巖会みえ病院健診予防医学センター、豊後大野労働基準監督署、大分産業保健総合支援センター、豊肥地域産業保健センター、全国健康保険協会大分支部(協会けんぽ)、竹田市役所保険健康課、豊後大野市役所市民生活課、豊肥保健所