

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。