

のばそう!!
健康寿命!!

長崎県

職場の健康づくり応援事業

長崎
の
恋



長崎県では事業所での自主的な健康づくりを応援するため専門スタッフを派遣します。
職場や家庭で健康づくりを始めるきっかけとして是非ご活用ください。

【事業内容】 専門スタッフが職場に出向き、下記テーマのうち、希望するテーマ (原則1回・1テーマ)について講話をします。

栄養・食生活

- ・食事の改善に関する講話
- ・社員食堂を活用したイベントの支援



身体活動・運動

- ・職場で出来る運動
- ・腰痛、肩こり予防
- ・ウォーキングの効果について

喫煙(たばこ)

- ・たばこの害
- ・受動喫煙の影響
- ・禁煙のススメ



歯・口腔の健康

- ・むし歯・歯周病予防
- ・口腔と全身の病気との関係
- ・オーラルフレイルとは

こころの健康

- ・ストレス対処法
- ・睡眠・休養・飲酒について
- ・職場のメンタルヘルス
- ・自殺対策について

*対象：長崎県内の事業所

*期間等：毎年4月1日から翌年3月末日まで、
1回2時間以内

(実施希望日・時間を申請書に記載し提出ください。
短時間での利用についてもご相談ください)

*派遣する専門スタッフ：

管理栄養士、栄養士、健康運動指導士、
薬剤師、歯科衛生士、保健師、看護師

*費用：無料 (終了後に参加者アンケート調査を実施
しますのでご協力ください)

*概ね10人以上の方が参加できるように願います。
(複数の事業所による合同実施もOK!)

*異なるテーマであれば、同一事業所での追加実施
も可能です。

【申込方法】

申込書に必要事項を記入のうえ、希望日の概ね2ヶ月前までに所在地の県立保健所・市役所へ提出してください。(FAX可) なお、希望日時や地域によっては専門スタッフを派遣できない場合がありますのであらかじめご了承ください。

申込書は長崎県国保・健康増進課ホームページからもダウンロードできます。

長崎県職場の健康づくり

検索

	TEL	FAX		TEL	FAX
長崎県西彼保健所	095-856-5059	095-857-6663	長崎県上五島保健所	0959-42-1121	0959-42-1124
長崎県県央保健所	0957-26-3306	0957-26-9870	長崎県壱岐保健所	0920-47-0260	0920-47-6357
長崎県県南保健所	0957-62-3289	0957-64-5539	長崎県対馬保健所	0920-52-0166	0920-52-7403
長崎県県北保健所	0950-57-3933	0950-57-3666	長崎市健康づくり課	095-829-1154	095-829-1221
長崎県五島保健所	0959-72-3125	0959-72-7761	佐世保市健康づくり課	0956-24-1111	0956-24-1346