

# お知らせ(6月~8月)

## ■ 無料で講師を派遣します！～職場の健康づくり応援事業～

長崎県では、事業所の自主的な「健康づくり活動」を応援するため、専門のスタッフを派遣しています。  
(無料)

腰痛や肩こり予防のための運動、生活習慣病予防のための食事のポイント、こころの健康、禁煙のポイント、お口の健康など、希望するテーマで講話や実技を行いますので、お気軽にご相談ください。  
詳しい内容については別紙をご覧ください、五島保健所までご連絡ください。

## ■ 6月1～7日は『HIV検査普及週間』



五島保健所では、電話・来所による相談やHIV／エイズ抗体検査を無料・匿名で受けることができます。

[検査は、事前に五島保健所へ電話でご予約](#)ください。

※新型コロナウイルス感染症対策として、検査人数を調整する場合があります。

◆相談日：平日(要相談・要予約)

◆時間：9:00～17:00

◆検査項目：HIV

希望があれば、B型肝炎、C型肝炎、梅毒、HTLV-1検査も一緒に  
無料、匿名で受けることができます。

◆結果：検査から約2週間後、再度来所いただいて説明します。

## ■ 6月4日～10日は『歯と口の健康週間』

この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発することを目的に定められました。

この期間を中心に6月は「歯と口」に関する情報が多く発信されています。

ご自身の歯の健康管理を、今一度、考える機会にいたしましょう。



## ■ 7月28日は『日本肝炎デー』

～ 一生に一度は、肝炎ウイルス検査を受けましょう ～



一生に一度は  
肝炎ウイルス検査を  
受けましょう

### ◆肝臓がんの原因の8割以上が肝炎ウイルスとされています。

肝炎ウイルスはA型からE型まであり、日本ではB型肝炎ウイルスまたはC型肝炎ウイルス感染が原因の肝炎に罹患した方が多くを占めています。

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれているように自覚症状がないまま症状が進行しますが、治療を行わないまま放置すると、より重篤な肝硬変、肝がんへと進行するおそれがあるため早期発見、早期治療が重要です。

◆肝炎ウイルス検査を受けて早めに発見することで、適切な健康管理、治療で悪化するのを防ぐことができます。肝炎ウイルス検査については、五島保健所、五島市国保健康政策課、かかりつけの医療機関へご相談ください。

### ◆肝炎ウイルス検査は下記の医療機関でもできます。(無料)

詳しくは各医療機関へおたずねください。

**福江地区** 井上内科小児科医院、伊福貴診療所・本窯分院、浦クリニック、黄島診療所、  
郡家病院、五島ふれあい診療所、沢本外科医院、久賀診療所、  
みどりが丘クリニック、山下医院

**岐宿地区** 山内診療所

**富江地区** 長崎県富江病院

**玉之浦地区** 玉之浦診療所

**三井楽地区** 三井楽診療所・嵯峨島出張診療所、山田医院

**奈留地区** 宿輪医院

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

令和 年度  
「長崎県職場の健康づくり応援事業」申込書

様

事業所名 \_\_\_\_\_

代表者名 \_\_\_\_\_

(実施責任者名 \_\_\_\_\_)

## 1. 事業所の概要

事業所の所在地	〒 _____
電話番号	_____
FAX番号	_____
業種(業務内容)	_____
勤務体制	<input type="checkbox"/> 日勤のみ <input type="checkbox"/> 交代勤務(夜勤あり)(従業員の _____ 割程度)
従業員数(男女別) ※パート職員等除く	男性( _____ )名、女性( _____ )名 計( _____ )名
従業員年齢(男女別) ※パート職員等除く	男性: 40歳未満( _____ )名、40歳~60歳未満( _____ )名、60歳以上( _____ )名 女性: 40歳未満( _____ )名、40歳~60歳未満( _____ )名、60歳以上( _____ )名
医療保険の種類	<input type="checkbox"/> 全国健康保険協会 <input type="checkbox"/> 健康保険組合 <input type="checkbox"/> 国民健康保険(市町) <input type="checkbox"/> 国民健康保険(建設国保等) <input type="checkbox"/> 共済組合 <input type="checkbox"/> その他( _____ )
健康経営宣言等の状況	<input type="checkbox"/> 認定事業所 <input type="checkbox"/> 宣言事業所 <input type="checkbox"/> 健康経営優良法人 <input type="checkbox"/> その他( _____ )

## 2. 申し込み事項

希望日時 (第1希望)	令和 _____ 年 _____ 月 _____ 日( _____ 曜日) 午前・午後 _____ 時 _____ 分 ~ _____ 時 _____ 分
希望日時 (第2希望) ※第2希望までご記入下さい	令和 _____ 年 _____ 月 _____ 日( _____ 曜日) 午前・午後 _____ 時 _____ 分 ~ _____ 時 _____ 分
実施場所	<input type="checkbox"/> 事業所内 <input type="checkbox"/> その他( _____ )
実施テーマ (1つ選択してください)	<input type="checkbox"/> 栄養・食生活 <input type="checkbox"/> 身体活動・運動 <input type="checkbox"/> 喫煙 <input type="checkbox"/> 歯・口腔の健康 <input type="checkbox"/> こころの健康
受講希望テーマに関する 具体的な内容	_____
参加予定者数 (パート職員等含)	_____ 名(うち男性: _____ 名、女性 _____ 名)
交通手段 (講師訪問時の駐車)	自家用車 _____ 可 ・ 不可(駐車場無)
その他特記事項 (事業所の健康課題等を 自由に記入ください)	_____

(注意) 1、希望日の概ね2ヶ月前までに所在地の県立保健所(長崎市、佐世保市所在地の場合は各市の健康づくり課)にお申し込みください。

2、講師等との日程調整が整わないときは実施できない場合があります。また、地域によっては講師を派遣できない場合もありますのであらかじめご了承ください。