



# お知らせ(12月~2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。

## ※ 12月1日は「世界エイズデー」です



日本でも「国連合同エイズ計画」が提唱する“World AIDS Day”に賛同し、その趣旨を踏まえ、12月1日を中心にエイズに関する正しい知識等についての啓発活動を推進すると共に、エイズ蔓延防止及び患者・感染者に対する差別・偏見の解消等を図る活動を行っています。

エイズに関する電話相談 **0120-177-812**  
厚生労働省 公益財団法人エイズ予防財団 エイズ予防情報ネット <http://aids-prevent.jp>

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、事前の予約が必要です。

\*問い合わせ先:五島保健所 企画保健課 電話:0959-72-3125

\*検査を受けるときは、感染の可能性のある機会から3か月以上経過していることが必要です。

## ※ おいしく食べて健康づくりキャンペーン(12/8～1/31)開催中!

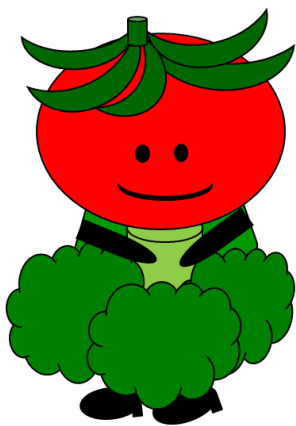
長崎県内の協力飲食店(健康づくり応援の店\*)で、指定されたヘルシーメニューを注文すると、豪華ディナー付き宿泊券や県産品などが当たる抽選会に応募できます。

五島市内でも4店舗で開催されていますので、期間中は是非「健康づくり応援の店」をご利用ください!

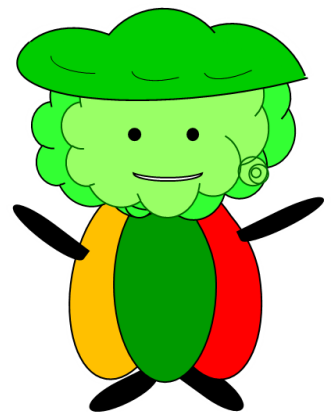
\*「健康づくり応援の店」は、ヘルシーメニューの提供と健康づくりに関する情報発信を行い、長崎県と一緒に住民の健康づくりを盛り上げてくださる飲食店・宿泊施設・給食施設のことです。ヘルシーメニューの詳細は長崎県ホームページでご確認ください。(「[応援の店とは?](#)」 | [長崎県 \(pref.nagasaki.jp\)](#))

### <五島市内のキャンペーン参加店>

参加店名	住所	営業時間	電話番号
歩一歩	中央町6-21	11:30～23:00	72-4936
産直市場 五島がうまい 農家レストラン	籠淵町2450-1	月～金 10:30～14:30 土日 11:00～14:30	88-933
いけす割烹 心誠	福江町10-5	11:00～14:00 17:00～22:00	74-3552
和風レストラン 望月	福江町5-12	11:00～14:00 17:00～21:00	72-3370



ベジコねえさん



ベジぼうや

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お願いします。  
(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。



「健康づくり応援の店」で食べて当てよう!

# おいしく食べて 健康づくり キャンペーン

## 応募方法

キャンペーン参加店で指定のメニューを食べた方に  
応募カードを配布します。

### キャンペーン期間

2022 12/8 木 ~ 2023 1/31 火

### 応募締切

2023 2/7 火

ヘルシーディナー付き  
ペア宿泊券(雲仙福田屋)  
※1組30,000円相当

1 本



電気圧力鍋  
※15,000円相当

3 本



長崎和牛 &  
県産野菜セット  
※10,000円相当

10 本



JA(農協)商品券  
※5,000円相当

10 本



長崎四季畑セット  
※5,000円相当

10 本



長崎県産茶  
※1,000円相当

3回以上応募すると  
Wチャンス!!!!

100名様に当たる!



毎月8日は減塩・野菜の日

野(や・8)菜をたっぷり食べて、  
塩分の摂取は1日8g未満を意識しましょう!!



※当選者の発表は商品の発送をもって  
かえさせていただきます  
※掲載の写真はイメージです

キャンペーンHPはコチラ

