

公益財団法人岩手県予防医学協会

2026年度

職場の健康サポート事業のご案内



協会公式キャラクター「アーリー」



すこやかに生きる力を

公益財団法人 岩手県よぼういがかく協会

健康保持・増進への取り組みは、労働者の健康と安全を確保し生産性の向上につながります。よぼういがく協会では、専門スタッフ\*が様々な方法で健康づくりのサポートをさせていただきます。

※保健師・公認心理師・管理栄養士・理学療法士・運動指導士

## 個別面談

- ① **健康づくりサポート**                      対応スタッフ：保健師、管理栄養士  
健診結果に基づいた個別支援（個人指導） 1人あたり（15～20分）  
個人の健診結果、生活習慣にあわせた支援を行います。
- ② **メンタルヘルスサポート**            対応スタッフ：公認心理師  
個別面談 1人あたり（30～50分）  
個人に対するストレスチェック事后面談、ストレスチェック結果の見方など職場のメンタルヘルス対策に関する担当者様からのご相談などを承ります。

## セミナー・研修会

### 1 健康づくりコース

所要時間（60分以内）

- ① **健康診断を味方に 結果を活かして理想の自分に**  
健診は病気の早期発見だけが目的ではなく、生活習慣の改善点を探し出し活用することが大切です。結果を正しく理解していただき、今後の健康づくりにつなげていける内容になっています。

- ② **働き盛りのあなたへ 健康づくりのコツ**

健康を振り返る機会の少ない働き盛りの年代を対象に、食事や運動などの生活習慣からメンタルヘルスまで健康管理全般を振り返る内容です。生活習慣病予防を中心に、健康で元気に生活するためのポイントを紹介します。

\*内容については、ご相談に応じます。



- ③ **ココロとカラダにいいお酒の飲み方**

適量ならリラックス効果や血流促進など心身にいい働きをしてくれる「百薬の長」のアルコール。酔いのメカニズム、適量を超えた場合の体への影響などを知っていただき、上手な付き合い方を紹介します。



④ 「そろそろ卒煙講座」 タバコに振り回されない人生へ

「タバコをやめられない理由」や、「吸わないとイライラする」などタバコの科学的メカニズムとその対処方法について紹介します。また、煙がでないから大丈夫と思われがちな加熱式タバコについても説明します。「いつかはタバコをやめたい」と思っている方、タバコを吸わない方、どんな方にも役立つ内容です。



⑤ 免疫力UP！の生活改善法

「免疫力」とは聞くけれど、具体的には何のこと？何に気を付けたらいいの？といった疑問にお答えします。普段の生活を振り返り、取り組めることを見つけていきましょう。



⑥ 疲労をリセット 快眠習慣

国民の5人に1人が睡眠障害に悩んでいるという現代。眠りの役割、老化との関係、病的な睡眠障害について知っていただくとともに、快眠の方法を紹介します。



## 2 メンタルヘルスコース

所要時間（60分以内）

① ストレスとセルフケア

メンタルヘルス不調の予防には一人一人が取り組むセルフケアが欠かせません。セルフケアに必要な知識とストレス軽減法についてお伝えします。

② ラインケアの基礎

職場のメンタルヘルス対策においては、管理者が「いつもと違う」部下の様子に早く気づくことが重要です。部下からの相談への対応、職場への対応を学ぶコースです。

③ 職場復帰のポイント

メンタルヘルス不調は、再発の防止が大切です。作業中のフォローアップ、職場復帰の基準、職場復帰の方法を学び、再発しない職場復帰を目指しましょう。



### ① 体重管理がポイント！生活習慣病予防

健康づくりは食事から。体重コントロールはもちろん、生活習慣病を予防するための食生活について無理なく実践できる方法をご紹介します。普段の食生活を振り返るきっかけにしてみましょう。



### ② ストップ！動脈硬化～しなやかな血管を保つ食事とは～

血管は加齢をはじめ、生活習慣病や肥満、喫煙、ストレスなどリスクが重なることによって硬く、厚く、狭くなりしなやかさを失います。しなやかな血管を保ち、生活習慣病を予防するための食事のヒントを探してみませんか？



### ③ 減塩だけでいいの？高血圧予防

高血圧予防＝減塩と思っていませんか？ナトリウムを減らすとともにナトリウムの排泄を促すカリウムを摂ることが大切です。無理なくできる減塩と効果的なカリウム摂取の方法をご紹介します。



### ④ 食べて備える 100 年ライフ～こつこつ貯める筋肉と骨～

人生 100 年時代。年齢を重ねると少しずつ心身の機能が低下します。働き盛りの今から筋肉量を増やして骨量は維持し、これからの健康づくりに備えましょう。何をどう食べたらよいか幅広く情報を提供します。



### ⑤ 腸活で毎日好調！～腸内環境と食習慣を考える～

生物誕生で最初に現れたのが腸といわれるほど、腸内細菌は、免疫力の向上、アレルギー疾患の抑制、がん、生活習慣病予防などに重要な役割を果たしています。食事からよい菌を摂って、増やして、働かせるポイントをご紹介します。

## 4 運動コース

所要時間 (60分程度)

※実技中心の運動指導については会場などの準備が必要です。

### ① 育て筋肉！レジスタンストレーニングで筋力アップ

レジスタンストレーニングの種類、効果、注意点についてお伝えし、安全で効果的に行えるトレーニングやインナーマッスルの鍛え方について実施します。

### ② 手軽にフィットネス 健康づくりのための運動

健康づくりのための運動の核となる有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチングを誰でも手軽にできるかたちで紹介します。

### ③ 楽しもう！頭と体のアンチエイジング「コグニサイズ」

コグニサイズとは認知課題と運動課題を同時に行うエクササイズで、近年認知症予防として注目されています。脳と体を使ったコグニサイズを楽しく体験します。(岩手初認定コグニサイズ促進協力施設)

### ④ 腰痛知らずのエクササイズ&ボディメカニクス

筋肉の特性を解説しながら腰痛予防に効果的なストレッチングや筋力トレーニングを一緒に体を動かしてお伝えします。また、腰痛を生じにくい動き方や姿勢の注意点についても紹介します。

### ⑤ 転ばぬ先の「足腰」づくり 転倒予防で生き生き人生を

人生100年時代、好きなことをいつまでも、そして健康に働くためにも転ばない体づくりが大切です。簡単な体力測定で現在の転倒リスクをチェックし、自宅や職場で行えるストレッチングと筋力トレーニングに取り組みます。



# 定期健康相談（年間契約）

専門スタッフ<sup>\*</sup>が継続的に事業所を訪問し健康づくりをサポートします。ご希望に応じ、健診事後指導、個別相談、講話など組み合わせて実施いたします。個人の健康づくりから、会社全体の健康づくりにつなげるお手伝いをさせていただきます。

※基本的には保健師が対応いたします。ご希望に応じ、公認心理師・管理栄養士・理学療法士・運動指導士の派遣が可能です。

(例) 月1回コース

【対応職種】

4月	新入社員・配置転換者面談	新入社員・配置転換者へ面談を行い、体調や健康づくりの相談に応じます 【保健師】
5月	(健診)	新年度に多いメンタルヘルス不調の予防のため、同時期に面談を行いサポートします 【公認心理師】
6月 7月 8月	健診事後指導	健診結果をもとに、ご本人に合わせた生活習慣改善のためのアドバイスや受診勧奨を行います 個別面談または集団指導の実施となります 【保健師】
9月 10月	(安全衛生大会) 講話	安全衛生大会で講話を行います ご希望のテーマに応じたスタッフが対応します 【保・栄・心・理・運】
11月 12月 1月	(ストレスチェック) メンタルヘルス相談会	ストレスチェック後のフォローアップとして、メンタルヘルス相談会を行います 【公認心理師】
2月 3月	(社員研修) 講話	年度末、全社員が集まる社員研修の場で、健康づくりの講話を実施します 【保・栄・心・理・運】

# 料金 (税込)

●個別面談 (訪問) スタッフ 1 名

半日 (2 時間以内) 35,200 円

1 日 (2 ~ 4 時間以内) 46,200 円

●個別面談 (来所・オンライン) ※メンタルヘルスのみ

1 名 8,800 円~

●集団指導・講話 スタッフ 1 名

1 回 60 分~ 90 分以内 / 35,200 円

●定期健康相談 (年間契約)

	半日 : 2 時間以内	1 日 : 2 ~ 4 時間以内
1 回 / 月 : 12 回 / 年	387,200 円 (32,266 円 / 回)	508,200 円 (42,350 円 / 回)
2 回 / 月 : 24 回 / 年	756,800 円 (31,533 円 / 回)	993,300 円 (41,387 円 / 回)
4 回 / 月 : 48 回 / 年	1,496,000 円 (31,166 円 / 回)	1,963,500 円 (40,906 円 / 回)

年間契約は、単独での依頼よりお得になります

※夜間の実施など宿泊を伴う場合は別途費用がかかります

※その他の契約形態・内容等の詳細につきましてはお問い合わせください

## お問合せ・ご相談先

公益財団法人岩手県予防医学協会  
〒020-8585 盛岡市北飯岡四丁目 8 番 50 号  
担当 : 健康支援課  
電話 : 019-638-4886 (ダイヤルイン)

