

取組事例紹介

健康運動指導士会

石尾 正紀

1. 普及啓発、指導者派遣

●健康運動指導士・健康運動実践指導者等の人材をより多くの人に役立てていただくため、各省庁、各自治体各民間団体への働きかけを行い。医療・栄養・保健・福祉の各専門分野との連携強化を図っています。

●健康運動指導士・健康運動実践指導者等の人材を派遣しています。(詳細は要相談)

昨年実績

「おかやま健康づくりアワード 2024」健康運動指導士派遣

2. NPO 法人日本健康運動指導士会リーフレット発行

●正しいからだの使い方シリーズ

(NPO 法人 NSCA ジャパン NPO 法人日本健康運動指導士会 発行)

立ち上がろう！しゃがもう！ -スクワット-

美しい姿勢で持ち上げよう！ -デッドリフト レッグランジ-

背すじ伸ばして こころもからだも美しく！ -首・肩・背中エクササイズ-

立ち仕事 疲れと不調を解消！ -休憩時間のコンディショニング-

座り仕事 疲れと不調を解消！ -休憩時間のコンディショニング-

●エコノミークラス症候群を予防しましょう

3. 人材育成

●指導者の指導力向上に向けて、支部研修会、更新必修講座を実施

令和7年1月7日

健康おかやま 21 推進会議の推進に係る事業等紹介について

大学コンソーシアム岡山
運営委員長 蒲 和重

本会が推進する事業について、大学コンソーシアム岡山では、受動喫煙防止活動や健康調査の実施等における県内全大学への周知や連絡調整を行っている。主な内容は以下の通りである。

年度	取組内容	備考
2019 (R1)	①若者等への禁煙環境整備事業（大学生向け講義・セミナー及び啓発媒体の希望調査）の周知 ②第 45 回運営委員会で県から各大学へ案内	①岡山県立大、新見公立大、川崎医療福祉大、美作大 (学生 324 名受講)
2020 (R2)	①梅毒、子宮頸がん等に関するチラシやグッズ等による普及啓発の周知 ②若者等への禁煙環境整備事業（大学生向け講義・セミナー及び啓発媒体の希望調査）の周知	①16 大学・短期大学が協力 ②岡山県立大、新見公立大、川崎医療福祉大、美作大 (学生 357 名受講)
2021 (R3)	①若者等への禁煙環境整備事業（大学生向け講義・セミナー及び啓発媒体の希望調査）の周知 ②第 49 回運営委員会で県から各大学へ案内	①岡山県立大、新見公立大、ノートルダム清心女子大、美作大 (学生 317 名受講)
2022 (R4)	①若者等への禁煙環境整備事業（大学生向け講義・セミナー及び啓発媒体の希望調査）の周知 ②第 51 回運営委員会で県から各大学へ案内	①岡山県立大、新見公立大、岡山理科大、倉敷芸術科学大、ノートルダム清心女子大、美作大 (学生 809 名受講)
2023 (R5)	①若者等への禁煙環境整備事業（大学生向け講義・セミナー及び啓発媒体の希望調査）の周知 ②2 次健康おかやま 21」評価及び次期計画策定ワーキンググループ設置に係る構成委員の派遣 ③第 53 回運営委員会で県から各大学へ案内	① 岡山県立大、新見公立大、岡山理科大、倉敷芸術科学大、ノートルダム清心女子大、美作大短期大学部 (学生 701 名受講) ②山陽学園大 (看護部教員 1 名)

以 上

令和6年度2月開催健康おかやま21推進会議 取り組み事業報告

全国健康保険協会岡山支部

協会けんぽ岡山支部では、健康おかやま21の推進に関連する保健事業として下記のような事業に取り組んでいます。

1. 健活企業宣言（健康経営）の推進

その一環として、無料で

- ① 出張「メンタルヘルスセミナー」実施
- ② 出張「食事・栄養セミナー」実施（今年度は募集終了）
- ③ 運動施設特典 等

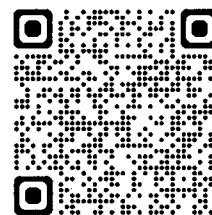
2. 健診・保健指導事業・重症化予防事業

3. その他

- ・メルマガ
 - ・LINE
 - ・加入者・事業所向け各種健康情報関連チラシ 等
- 定期的に情報発信しています。

詳しくは全国健康保険協会岡山支部のホームページをご覧ください。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/okayama/>



さらなる
ステップアップに

出張

費用
無料

メンタルヘルスセミナー

こんなお悩みありませんか？

- 従業員の休職や離職が続いている
- 健康で働き続けられる職場にしたい
- 毎年同じ研修なので目新しさがほしい



メンタルヘルスの専門家(臨床心理士・公認心理師・精神保健福祉士)が職場へお伺いをしてセミナーを開催いたします。セルフケアやコミュニケーション、ハラスメントなど多種多様なテーマをご用意しております。従業員の皆様がいきいきと働ける職場づくりのため、ぜひ本セミナーをお役立てください。

※研修実施件数には限りがございますので、ご了承ください。

研修テーマ一覧は裏面

申し込み方法

この申込用紙をメール、またはFAXで岡山EAP
カウンセリングルームまでお送りください。
後日、セミナー担当者よりご連絡させていただきます。



企業名	記号欄	
ご担当者様 氏名		
ご連絡先		
ご希望の 研修テーマ (裏面をご覧ください)	研修コード	
ご希望の 研修時期	年	月(上旬・中旬・下旬)頃希望

※お申込みにあたり、以下をご確認ください。
ご了承いただけましたら下に✓をつけてください。

- 研修時期について、お申込み状況によっては、ご希望に添えない可能性がございますのでご了承ください。
- セミナーによる事故・トラブルは講師に重大な過失がない場合、岡山支部及び受託業者は一切の責任を負いません。

上記確認し、了承しました。

受託者 公益財団法人林精神医学研究所 岡山EAPカウンセリングルーム

所在地：岡山市中区浜472番地 林病院内

TEL：086-272-8116 FAX：086-272-0883 MAIL：info@okayamaeap.jp

メンタルヘルス (M)

(研修コード)

- M-1 セルフトーク : ストレス場面への対処の仕方～認知に着目して～
- M-2 レジリエンス : 折れない心の作り方
- M-3 マインドフルネス : “今ここ”に集中する
- M-4 ワークエンゲイジメント (★) : いきいきと働けるための工夫
- M-5 セルフコンパッション (★) : 自分を大切にする心のもち方

コミュニケーション (C)

(研修コード)

- C-1 コミュニケーション力向上のコツ : コミュニケーションの基本を学ぶ
- C-2 アサーション : 相手にきちんと伝える方法
- C-3 アンガーマネジメント (★) : 怒りの感情をコントロールする
- C-4 自分のタイプを知ってコミュニケーションに生かそう

管理職向け研修 (L)

(研修コード)

- L-1 コーチング (★) : 主体性を引き出すスキル・コミュニケーション
- L-2 ハラスメント研修 (管理職向け) : 管理職としてハラスメント対応を考える
- L-3 管理職のメンタルヘルス : 自分の変化に気付き、楽しく働こう!
- L-4 肯定的ストローク (★) : 部下を認めるフィードバック
- L-5 Z世代との付き合い方 (★)

SDGs (S)

(研修コード)

- S-1 誰もが働きやすい職場を目指して～発達障害について～ (★)
- S-2 誰もが働きやすい職場を目指して～LGBT+Qについて～ (★)

その他 (E)

(研修コード)

- E-1 ハラスメント研修 (一般社員向け) : ハラスメントと気を付けるポイント

- ・上記全ての研修で、グループワークを含みます。
- ・研修内容の詳細につきましては、岡山EAPカウンセリングルームまでお問い合わせください。



費用
無料

「これから始める」
「何をすればいいかわからない」

そんな健活企業様は
まずはこちらから！

メンタルヘルス対策のための個別訪問支援

岡山産業保健総合支援センターでは、メンタルヘルス対策の普及促進のため、個別訪問支援を無料で実施しています。

メンタルヘルス教育の実施

管理監督者向け教育（ラインケア）

まずは管理者の意識改革から

若年者向け教育（セルフケア）

新入社員教育にも



心の健康づくり計画

計画的、継続的にメンタルヘルス対策に取り組むために
「心の健康づくり計画」を策定することをお勧めしています。



ストレスチェック

ストレスチェックの実施方法や注意点、その後の職場環境改善等について、
アドバイスします。



職場復帰支援プログラム

心の健康問題による休業からの復職を円滑に進めるために、きちんと手順
を作っておきましょう。 ※詳細は裏面をご覧ください。



その他

職場のメンタルヘルス対策について、
「事業場内の体制を整えたい」「何から始めればいいのかかわからない」等
いろいろなお困りごとについても、気軽にご相談ください。



お申し込みはこちらから！

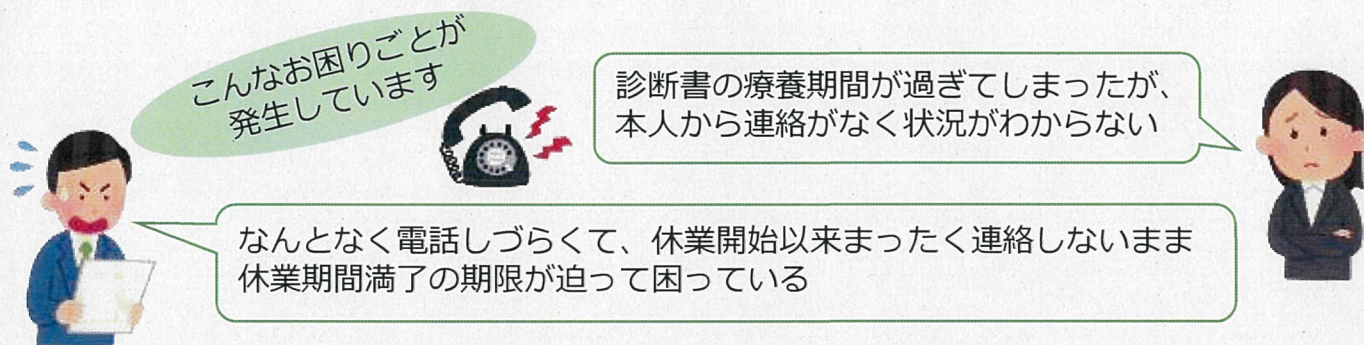
岡山産業保健総合支援センターのホームページへ

職場のメンタルヘルス対策 メンタル不調による休職者が出る前に 職場復帰支援プログラムの策定をお勧めします

もし今あなたの職場で、メンタル不調によりお休みする社員が出たら…
手続きはスムーズにできますか？休業期間や保障についての説明はどうしますか？休業中の連絡担当者や、連絡方法は？

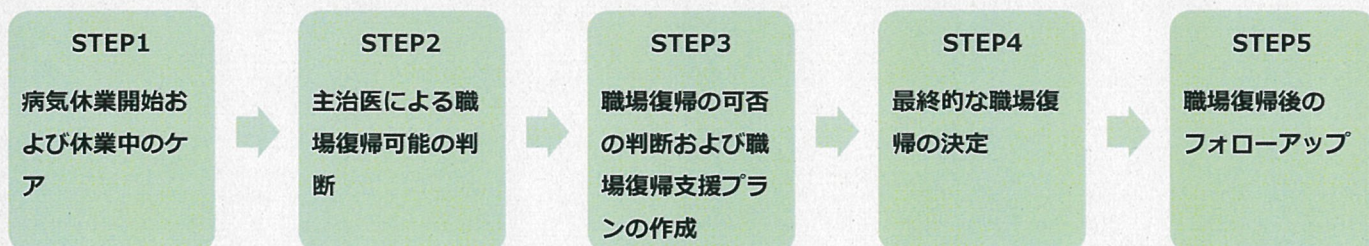
メンタルヘルス不調による長期病休者は増加傾向が続いています。その対応のためには、問題が生じてからどうすれば良いのか検討するのではなく、休業開始から通常業務復帰までの手順をあらかじめ「プログラム」として決めておくことが大切です。

特にメンタル不調での休業は連絡が取りづらいケースが多いようです。



岡山産業保健総合支援センターでは、心の健康問題により休業した労働者の「職場復帰支援プログラム」づくりをお手伝いしています。

● 職場復帰支援プログラムの基本的な流れ



具体的には、それぞれのステップで、以下のようなことを検討して策定しましょう。
たとえば…

- * 休業開始時に伝えたいことをまとめた「休業のご案内」の作成
- * 療養中に使用する生活記録票や主治医との連絡書式等、各種様式の準備
- * 職場復帰の可否の判定基準
- * 試し出勤制度等はどうするか、就業上の配慮のルールは、etc…



ご利用は
無料です

岡山産業保健総合支援センターのwebサイトからお申し込みください。
※その他の支援については、裏面をご覧ください。

岡山産業保健総合支援センター

〒700-0907 岡山市北区下石井2-1-3 岡山第一生命ビルディング12階
URL : <https://okayamas.johas.go.jp/>
☎086-212-1222



協会けんぽ 健活企業限定！！



健康セミナー

受講料
無料!



のご案内

保健師・管理栄養士などの専門家が企業に訪問いたします!

開催期間

令和6年11月～令和7年3月31日

開催日時

月曜日～土曜日 8:30～17:30

※祝日・淳風会休業日は除きます

開催回数

先着18社

※先着順に受付し、予定回数に達し次第締切とさせていただきます

開催方法

出張訪問型

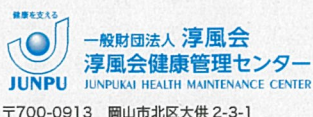
※お申込みの事業所内で開催させていただきます

お申込み手順



お問い合わせ先

【受託者】

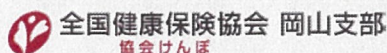


TEL 0120-350-207

【受付時間】 平日 8:30～16:30/ 土曜 8:30～11:00

健活企業
セミナー係まで

【主催者】



〒700-8506 岡山市北区本町 6-36 第一セントラルビル 1号館 8階

TEL 086-803-5780 (音声案内④)

【受付時間】 平日 8:30～17:15

協会けんぽ 健活企業限定!!

健康セミナー



ご希望のテーマをお選びいただけます

1 ぼっけー簡単!
安全運転のための健康づくり

メニューの選び方、眠くならないための食事法等、ドライバーの方の健康を守るための食事についてお話しします。

2 スポラでもできる!
脱メタボのための3つのこと

脱メタボするための減量のポイントについて、体重増減の仕組み、嗜好品（間食・飲酒）との付き合い方等をご説明します。

3 サステナブルに食べて防げ!
生活習慣病

血糖値、血圧、コレステロール等が気になっている方向けです。生活習慣病を予防するための食事法についてお話しします。

4 未来をチェンジ★
今から考える生活習慣

将来の健康について考えてほしい若年者向けです。バランスの良い食事、1日3食食べることのメリット等についてお話しします。

5 ためよう!健康資産!
今日から始める健康「食」習慣

何をどれくらい食べたら良いのか、食べるタイミング等、時間栄養学を交え、健康を保つためのお食事についてお話しします。

6 働く女性のための
エイジレスなからだづくり

ライフステージごとに変わる女性の健康問題。健康にいきいきと働くために役立つ食事や栄養の情報をとお話しします。

7 目指せ!本当の健康!
仕事のパフォーマンスを上げる食事術

バランスの良い食事について、朝食の重要性、集中力を高める食事の摂り方等についてお伝えします。

※各講座の所用時間は1時間程度です

FAX 申込み用紙

協会けんぽ FAX 番号 : 086-803-5750

事業所名			事業所記号
住所	〒 -		ご担当者様名
TEL	-	-	FAX - -
希望講座番号	ご希望の講座番号を1つご記入ください		参加人数 名
セミナー ご希望日時	第1希望日 年 月 日 () 曜 AM · PM 時	第2希望日 年 月 日 () 曜 AM · PM 時	第3希望日 年 月 日 () 曜 AM · PM 時

※1: 受託した申込書を「淳風会」へ提供いたします。「淳風会」より、ご担当者様へ連絡いたしますので、日程等の調整をお願いいたします。

※2: セミナーによる事故・トラブルは、講師に重大な過失がない場合、岡山支部および淳風会は一切の責任を負いません。

朝食毎日きちんと食べよう大作戦

岡山県栄養改善協議会

岡山県栄養改善協議会では、「岡山県食の安全・食育推進計画」の目標値である「朝食を毎日食べる人の割合」を100%にすることを目指し、平成14年度から「朝食毎日食べよう大作戦」を開始。平成25年度からは、「朝食を毎日食べること」だけでなく「朝食を毎日“きちんと”食べること(栄養バランス)」の大切さも伝えている。

朝食毎日きちんと食べよう大作戦では、小学生を対象に、おにぎり等の自分たちでも簡単に作れる朝食メニューの調理実習を行い、規則正しい食習慣が定着するよう働きかけを行っている。岡山県知事も子ども達と一緒におにぎりを作り、出来上がった料理は、楽しく会話をしながら試食をして、試食中には、当日作った汁物の塩分濃度を測定し、減塩についての学習もしている。

今年度は、「食育・野菜クイズ」で栄養バランスも考えて食べることの大切さを皆で考え、お箸を使ったゲームを行って正しい箸の使い方の復習も行った。



【みんなで揃って記念写真】



【知事と一緒ににおにぎらず作り】



【お箸を使ったゲーム】

本事業は、岡山県栄養改善協議会として開催しているが、県内各地域においても、地域の特性に応じて活動を展開している。