



トップページ > 組織でさがす > 保健医療部 > 健康推進課 > 働いている世代の健康づくり支援メニュー

働いている世代の健康づくり支援メニュー > 働いている世代の健康づくり支援メニュー

働いている世代の健康づくり支援メニュー

印刷ページ表示 ページ番号: 0985532 2027年7月7日更新/健康推進課

Tweet

働いている世代の健康づくり支援メニュー

働いている世代の健康づくり支援メニューを掲載します

健康おかやま21推進団体が、働いている世代に対して実施している生活習慣病予防やフレイル予防の取組を共有し情報を公開していくことで、保健サービスの量的な拡大を図り、働き盛りの世代や、企業がそれぞれのサービスへアクセスしやすい環境を作ることを目的に一覧を作成しました。

栄養・食生活 [PDFファイル/437KB]

身体活動・運動 [PDFファイル/169KB]

休養・こころの健康 [PDFファイル/123KB]

飲酒 [PDFファイル/280KB]

喫煙 [PDFファイル/358KB]

歯と口の健康 [PDFファイル/284KB]

主要な生活習慣病の予防 [PDFファイル/154KB]

その他 [PDFファイル/134KB]



Adobe Acrobat Reader

PDF形式のファイルをご覧いただく場合には、Adobe社が提供するAdobe Readerが必要です。Adobe Readerをお持ちでない方は、バナーのリンク先からダウンロードしてください。(無料)

このホームページについて (サイトポリシー) RSSについて バナー広告掲載について SNS一覧ページ サイトマップ

岡山県庁 法人番号4000020330001

このページのトップへ戻る

働いている世代の健康づくり支援メニュー
～健康おかやま21推進会議 関係団体の取り組み～

栄養・食生活						
名称	内容	対象者	料金	募集期間	問い合わせ先	URL
岡山県医師会 移動会長室事業 「フレイル対策 (栄養編)」	専門知識を要する講師を派遣し、フレイルの基本的概念および対策3本柱の「栄養」面の講習を実施する。	問わない	無料	通年	岡山県医師会 地域医療課 Tel:086-250-5111	https://www.okayama.med.or.jp/
健康づくり普及事業	①生活習慣病予防・対策に関する研修や口腔機能低下予防に関する教室を開催する。 ②介護予防や低栄養予防、口腔機能の維持を促すことに関する教室を開催する。 ③イベント等での栄養及び食品に対する正しい理解と知識の普及を実施する。	①壮年期 ②高齢期 ③全世代	要相談	各地域が主体で実施しておりますので、まずはお問い合わせください。	岡山県栄養改善協議会事務局 Tel:086-226-7328	https://www.pref.okayama.jp/page/407025.html
糖尿病予防戦略事業 (生活習慣改善サポート事業)	チラシやレシピ配布等により、朝食や野菜摂取の啓発など、適切な生活習慣の普及啓発を行う。	青年期から壮年期	要相談	各地域が主体で実施しておりますので、まずはお問い合わせください。	岡山県栄養改善協議会事務局 Tel:086-226-7328	https://www.pref.okayama.jp/page/407025.html
生涯骨太クッキング	肥満を防ぐための適正体重の維持やフレイル予防を目的とした講習会を開催する。	壮年期、高齢期	要相談	各地域が主体で実施しておりますので、まずはお問い合わせください。	岡山県栄養改善協議会事務局 Tel:086-226-7328	https://www.pref.okayama.jp/page/407025.html
男性のための料理教室	男性の食生活の見直しと社会参加を目的として、料理教室を開催する。	男性	要相談	各地域が主体で実施しておりますので、まずはお問い合わせください。	岡山県栄養改善協議会事務局 Tel:086-226-7328	https://www.pref.okayama.jp/page/407025.html
ヘルスサポーター養成を通じた地域をつなぐ健康プロジェクト	自分の健康状態や食生活を確認し、ライフスタイルに合わせた生活習慣の見直しを目的とした講習会を開催する。	壮年期	要相談	各地域が主体で実施しておりますので、まずはお問い合わせください。	岡山県栄養改善協議会事務局 Tel:086-226-7328	https://www.pref.okayama.jp/page/407025.html
栄養ケア・ステーション事業	・栄養や食に関する相談 ・セミナー・研修会への講師紹介 ・料理教室の企画運営 ・検診後の食事指導 ・レシピや献立の考案 ・スポーツ栄養に関する指導・講演 ・食品/栄養成分表示に関する相談	希望される県民	内容によって異なり要相談	通年	(公社)岡山県栄養士会 Tel:086-273-6610	https://okayama-eiyo.or.jp
食事栄養セミナーの実施	日々の食事や栄養摂取等からの生活習慣病予防を目的として専門知識を有する講師によるセミナーを実施します(実施数量に上限あり)。	協会けんぽ岡山支部に加入する健活企業 宣言事業所	無料	令和7年8月1日(予定)～令和8年3月31日	協会けんぽ岡山支部	作成中

おかやまからだ 晴れ食サポート 事業	管理栄養士養成施設の大学や保健 所栄養士と協働で社員食堂等で現在 提供しているメニューの減塩化に向け た取組を実施する	事業所給食実 施施設等(岡山 市・倉敷市を除 く)	無料 (会社で試作 等を行った 費用は実費 負担してくだ さい)	通年	岡山県健康推 進課 電話 086-226- 7328	https://www.pref.okayama.jp/page/detail-7122.html
食育リーフレッ トの提供	県作成のリーフレットを提供する(在庫 限り) ・食育ナビ フレイル編 やさい編 減塩編 マイスタイル朝ごはん かんたん！健活！朝ごはん ・食育リーフレット 栄養成分表示を活用して健康づくり 若い女性のやせ編	問わない (リーフレットの 種類により、 テーマと対象年 代等が異なります)	無料 (県庁で受け 渡し)	通年	岡山県健康推 進課 Tel:086-226- 7328	https://www.pref.okayama.jp/soshiki/36/#ka-headline-5

働いている世代の健康づくり支援メニュー
～健康おかやま21推進会議 関係団体の取り組み～

身体活動・運動						
名称	内容	対象者	料金	募集期間	問い合わせ先	URL
岡山県医師会 移動会長室事業 「フレイル対策 (運動編)」	専門知識を要する講師を派遣し、フレイルの基本的概念の講習および対策3本柱の「運動」面の実技を実施する。	問わない	無料	通年	岡山県医師会 地域医療課 Tel:086-250-5111	https://www.okayama.med.or.jp/
3B体操主催講習会	体を動かすことの楽しさ、運動を継続することで、運動習慣を身に付け、健康づくりの大切さを知っていただき、健康寿命や体力維持向上、健康増進のための体験会を開催する。	乳幼児 学童 成人 高齢者 障がいのある方	無料	通年	日本3B体操協会中四国地区本部 Tel:084-921-9330	
3B体操体験交流会	3B体操教室においての日頃の練習成果を発表、仲間との交流と世代を超えての楽しさを体験していただくことを目的に交流会を開催する。	乳幼児 学童 成人 高齢者 障がいのある方	会員500円 一般無料	2025年 6月29日	日本3B体操協会中四国地区本部 Tel:084-921-9330	
おかやま 健康づくり月間 無料体験会	「第3次健康おかやま21」の取組月間を受けて、運動習慣の定着、健康寿命延伸の目的をもって、無料体験会を取組み月間として期間を設けて開催する。	乳幼児 学童 成人 高齢者 障がいのある方	無料	9/1～ 9/30	日本3B体操協会中四国地区本部 Tel:084-921-9330	
公民館祭・文化祭	各市町村にて行われる文化祭、公民館祭等にて、3B体操を体験する	乳幼児 学童 成人 高齢者 障がいのある方	無料	通年	日本3B体操協会中四国地区本部 Tel:084-921-9330	
運動指導の提供	生活習慣病予防、フレイル予防等の運動指導	岡山県内企業・団体等	有料 (要相談)	通年	日本健康運動指導士会 Tel:03-5472-5821	https://www.jafias.net/

運動リーフレットの提供	●正しいからだの使い方シリーズ 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・背中のエクササイズ－ 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	問わない	無料	通年	日本健康運動指導士会 Tel:03-5472-5821	https://www.jafias.net/
けんぽ体操「スマトレ」リーフレット・CDの提供	事業所で「運動」を導入できるよう健康づくり(メタボ予防・改善、ロコモ予防)だけでなく労災予防(特に転倒防止)の効果も図った健康増進・運動習慣定着の体操ツールを提供する。	協会けんぽ岡山支部加入の事業所	無料	通年	協会けんぽ岡山支部	https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/okayama/cat070/sumatore/

働いている世代の健康づくり支援メニュー
～健康おかやま21推進会議 関係団体の取り組み～

休養・心の健康						
名称	内容	対象者	料金	募集期間	問い合わせ先	URL
Good sleepガイドの普及	厚生労働省が作成したGood sleepガイドを提供する。(紙媒体は在庫限り)	成人期	無料	通年	岡山県健康推進課 Tel:086-226-7328	
職場のメンタルヘルス対策に関する取り組みへの支援	職場のメンタルヘルス対策に関する取り組みを支援するために、メンタルヘルス教育の実施、「心の健康づくり計画」作成支援、ストレスチェック制度導入支援等の支援サービスを実施する。	岡山県内の事業場	無料	通年	岡山産業保健総合支援センター Tel:086-212-1222	https://okayamas.iohas.go.jp/mental-health/
メンタルヘルスセミナーの実施	近年、増加傾向にあるメンタル不調の予防を目的として専門知識を有する講師によるセミナーを実施する(実施数量に上限あり)。	協会けんぽ岡山支部に加入する健活企業宣言事業所	無料	令和7年7月1日～令和8年3月31日	協会けんぽ岡山支部	https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/okayama/cat070/2016061401/2025061302/
心の健康づくりの推進	自殺予防のリーフレット等を活用し、地域住民の心の健康に関する知識向上に繋げている。	全世代	無料		岡山県愛育委員連合会事務局 TEL 086-226-7329	

働いている世代の健康づくり支援メニュー
 ～健康おかやま21推進会議 関係団体の取り組み～

飲酒						
名称	内容	対象者	料金	募集期間	問い合わせ先	URL
依存症相談窓口	各種依存症に関する電話や面接相談を実施する。	県民(岡山市を除く)	無料	通年	岡山県精神保健福祉センター(依存症相談拠点) TEL:086-201-0850	http://www.pref.okayama.jp/soshiki/189/
企業向け出前講座	アルコール依存の早期発見を目的に企業向け出前講座を実施する。講座では適正飲酒や飲酒運転、アルコール依存症について説明する。	企業等(岡山市を除く)	無料	通年	岡山県精神保健福祉センター(依存症担当) TEL:086-201-0850	http://www.pref.okayama.jp/soshiki/189/

働いている世代の健康づくり支援メニュー
～健康おかやま21推進会議 関係団体の取り組み～

喫煙						
名称	内容	対象者	料金	募集期間	問い合わせ先	URL
禁煙と健康に関する研修会や講演会	教育機関、一般企業等で開催される禁煙に関する研修等に、講師を派遣し、講演を行う。	県内の学校、企業等	要相談	通年	岡山県禁煙問題協議会事務局 Tel: 086-246-6254	https://www.okakenko.jp/kouhou/kinen/
禁煙の推進	5月31日の世界禁煙デーに合わせ、チラシやポケットティッシュ等を活用し、街頭キャンペーンを実施。禁煙の重要性を伝えている。	全世代	無料		岡山県愛育委員連合会事務局 TEL 086-226-7329	https://www.pref.okayama.jp/page/433923.html
出前講習会	薬の正しい使い方、薬物乱用防止、たばこの害・禁煙相談、熱中症予防など健康に関する研修会・講演会への講師派遣	地域、企業、団体	依頼先の規定に従う		岡山県薬剤師会	https://www.opa.or.jp/kenmin/demae.php
禁煙講座の実施	協会けんぽ岡山支部より、保健師もしくは管理栄養士を派遣し、スパイロメーターを使用した禁煙に関する集団講座を開催し事業所の禁煙支援の取り組みをサポートする。	協会けんぽ岡山支部加入の事業所に勤務する方	無料	通年	協会けんぽ岡山支部	
たばこからの健康影響普及講座	たばこの健康影響や禁煙について、専門知識を有する講師を派遣し、講習会を実施する。	企業等(岡山市・倉敷市を除く)	無料	通年	企業の住所地にある県保健所・支所	
敷地内全面禁煙実施施設の認定	敷地内を全面禁煙している施設に対し、認定証(ステッカー)を交付する。	飲食店や事務所等、複数の人が利用する施設	無料	通年	施設の住所地にある保健所・支所	https://www.pref.okayama.jp/page/500881.html
屋内全面禁煙宣言	屋内禁煙を宣言した施設に対し、禁煙表示ステッカーを交付する。	飲食店や事務所等、複数の人が利用する施設(健康増進法の第二種施設)	無料	通年	施設の住所地にある保健所・支所	https://www.pref.okayama.jp/page/664782.html

働いている世代の健康づくり支援メニュー

～健康おかやま21推進会議 関係団体の取り組み～

歯と口の健康						
名称	内容	対象者	料金	募集期間	問い合わせ先	URL
ブランチプロジェクト	各地区でイベントを開催し 展示・体験・健診・講演会 などを行いお口の健康増 進を図る	県民	無料	通年	岡山県歯科医 師会	https://www.oda8020.or.jp/

働いている世代の健康づくり支援メニュー
～健康おかやま21推進会議 関係団体の取り組み～

生活習慣病予防

名称	内容	対象者	料金	募集期間	問い合わせ先	URL
検診（健診）の受診勧奨	家庭訪問やチラシの配布を通して、生活習慣病予防の必要性や、検診（健診）による早期発見・早期治療の重要性を伝えている。	検診（健診）対象者	無料		岡山県愛育委員連合会事務局 Tel:086-226-7329	https://www.pref.okayama.jp/page/433923.html
地域での健康応援出前講座	生活習慣病／心の健康／在宅看護／認知症／救急対応／熱中症など、健康や看護について、地域住民が聞いたり体験したい内容を地域に出前講座を行う。	地域住民(会社員、愛育委員、民生委員、老人大学、婦人会など)	講師料5000円 プラス交通費	通年	公益社団法人岡山県看護協会 Tel:086-226-3638	https://www.nurse.okayama.okayama.jp
まちの保健室	岡山市 新西大寺町商店街で健康チェック、フレイルチェック、健康相談を行う。	地域住民	無料	毎月第2木曜日開催	公益社団法人岡山県看護協会 Tel:086-226-3638	https://www.nurse.okayama.okayama.jp
保健推進資材貸出事業	被保険者健康教育や住民参加型の健康づくりイベント等の企画に対応するため、保健事業資材を保険者へ貸出し、地域の健康づくりへの積極的支援	保険者	無料	通年	国保連合会保健事業課 Tel:086-223-9103	https://www.okayama-kokuhoren.com/insurance/index2.php
特定保健指導実践者育成研修会（初任者コース及び経験者コース）	医療保険者が行う特定健診・特定保健指導の円滑な実施と、効果的・効率的で質の高い保健指導を推進	医療保険者、医療機関（看護師・保健師・管理栄養士・栄養士等）	無料	初任者コース 4月中旬～6月上旬 経験者コース 7月中旬～9月上旬	保険者協議会 Tel:086-223-9103	https://okayamaken-hokenshakyougikai.com/
健活企業向け特典【健診】	「健活企業」従業員（被保険者）の皆さまが生活習慣病予防健診を受診する際に特典を受けることができる。	協会けんぽ岡山支部に加入する健活企業宣言事業所従業員（被保険者）	提供施設による	通年	協会けんぽ岡山支部	https://www.kyokaikenpo.or.jp/shibu/okayama/cat070/2016061401/2018021301/

働いている世代の健康づくり支援メニュー
～健康おかやま21推進会議 関係団体の取り組み～

その他						
名称	内容	対象者	料金	募集期間	問い合わせ先	URL
産業保健に関する専門的かつ実践的な研修の実施	産業保健に携わる方に対して、メンタルヘルス、健康管理、職場環境改善、産業保健スタッフのスキルアップなどに有効な研修を実施する。	事業場の産業保健スタッフ(産業医、保健師、衛生管理者、事業主、人事労務担当者等)	無料	通年	岡山産業保健総合支援センター Tel:086-212-1222	https://okayamas.jp/ohas.go.jp/training/
産業保健に関する相談	産業保健に関する様々な問題について、産業医、保健師、産業カウンセラー、労働衛生コンサルタント等の専門スタッフが相談に応じる。	岡山県内の事業場	無料	通年	岡山産業保健総合支援センター Tel:086-212-1222	https://okayamas.jp/ohas.go.jp/consultation/
治療と仕事の両立支援	治療を受けながら安心して働き続けることができる職場づくりを支援するために、治療と仕事の両立支援に関する体制整備の支援、事業場内規定等の整備の支援、患者(労働者)や事業場の間の仕事と治療の両立に関する調整支援等の支援サービスを実施する。	岡山県内の事業場	無料	通年	岡山産業保健総合支援センター Tel:086-212-1222	https://okayamas.jp/ohas.go.jp/ryoritsu/
産業保健についての情報提供	産業保健に関するパンフレット等や労働者健康安全機構が発行する情報誌「産業保健21」(年4回発行)のご案内、調査研究の報告、メールマガジンの配信、図書貸出等の情報提供する。	岡山県内の事業場	無料	通年	岡山産業保健総合支援センター Tel:086-212-1222	https://okayamas.jp/ohas.go.jp/sangyohoken/
地域産業保健センターによる労働者数50人未満の小規模事業場に対する支援	労働者数50人未満の小規模事業場対象に「健康診断結果についての医師からの意見聴取」「長時間労働者及び高ストレス者に対する面接指導」「保健師による保健指導」等の産業保健サービスを無料で提供する。	岡山県内の労働者50人未満の事業場	無料	通年	岡山産業保健総合支援センター Tel:086-212-1222	https://okayamas.jp/ohas.go.jp/chisanpo/