

「働き盛りのこころと身体の健康づくり出前講座」実施要領

1 目的

二戸地域は自殺死亡率及び脳血管疾患の年齢調整死亡率が高いことから、その予防対策のため、事業所及び健康づくり関係機関・団体と連携し、働き盛り世代を対象に心と身体に関する健康づくりに係る正しい知識の理解を図り、勤労者が主体的に健康づくりに取り組めるよう支援することを目的に本事業を実施するものである。

2 主催

岩手県二戸保健所

3 実施協力機関

カシオペア連邦健康 21 ネットワーク会議の構成団体

二戸地域自殺対策推進協議会の構成団体

4 対象

二戸保健所管内の企業・事業所等の勤労者

5 実施方法

出前講座の開催を希望する企業・事業所に保健所及び実施協力機関の職員等が講師として出向き、健康づくりに関する講座を実施する。

ただし、地域での取り組みや連携を推進するため、依頼内容によっては市町村や地域で活動している関係団体、ボランティア組織を紹介する場合がある。

6 実施内容

- (1) 脳卒中予防の生活改善
- (2) 生活習慣病予防の食事
- (3) 肩こり・腰痛予防の体操
- (4) こころの健康づくり（うつ病の正しい理解、ストレスとの付き合い方）
- (5) 自殺対策・ゲートキーパー養成
- (6) 意外と知らないアルコールの話
- (7) お口の健康づくり
- (8) タバコの害

7 申込み方法

原則として事業希望日の1ヶ月以上前に別紙申込書により二戸保健所保健課あて申し込むこと。

8 その他

- (1) 事業所等からの依頼を受けた後、保健所担当者が事業所担当者と日時及び内容等の調整を電話により行い、事業の実施を決定します。
- (2) 講師派遣に係る費用は無料とします。ただし、会場費については依頼者（事業所等）の負担とします。
- (3) 従業員の健康管理を目的とする場合、健康づくり講座の実施に併せて、健診データなど事業所の健康課題を把握するための資料の提供を企業・事業主に依頼する場合があります。