

千葉市では健康づくり推進事業所に認証された事業所の特典の1つとして、保健師や運動トレーナーなどの専門職による出前講座を実施しています。一緒に従業員の皆さまの健康づくりに取り組みませんか？

令和6年度 千葉市健康づくり推進事業所 出前講座 一覧

■ 従業員向け

タイトル	内 容	実施機関
健診結果から健康な未来をつくろう！ (協会けんぽ千葉支部：生活習慣病予防講座)	健康診断の結果と生活習慣を振り返り、より良い生活習慣を知る	千葉市
腰痛・肩こり予防のためのストレッチ (協会けんぽ千葉支部：腰痛・肩こり予防のためのストレッチ)	肩こり・腰痛予防のストレッチ	
オフィスでできる 簡単筋トレ (協会けんぽ千葉支部：オフィスでできる簡単筋トレ 初級/中級)	筋力アップのための方法	
ヨガでリラックス～効率の良い休養～	ヨガを活用した休養の取り方	
上質な睡眠で、ココロもカラダも健やかに	睡眠の上手なとり方	
食事によるカラダづくりでパフォーマンスを高めよう！ (協会けんぽ千葉支部：座学→生活習慣病予防講座 運動→ダイエット講座 初級/中級)	生活習慣病を予防するための、より良い食習慣のポイント	
アルコール体質をチェックして、お酒とうまく付き合おう！ (協会けんぽ千葉支部：アルコール講座)	アルコール体質のセルフチェックと適正飲酒 (アルコール体質試験パッチを使った検査を実施する場合があります)	
噛めるお口はパフォーマンス向上！ 健康な歯と口のために	お口の健康の大切さ、噛むことの重要性、健康な歯のための口腔ケアのポイント	
ホントに知ってる？タバコのこと、卒煙のこと (協会けんぽ千葉支部：タバコ講座)	たばこによる健康影響と禁煙方法	
病気になっても働きたい！を支援します！	がん等の病気の、治療をしながら仕事を両立するための対応方法（個別相談）	
メンタルヘルス対策(若年労働者向け研修)	メンタルヘルス教育・研修(1回のみ) 【教育・研修内容】 ストレス及びメンタルヘルスケアに関する基礎知識	

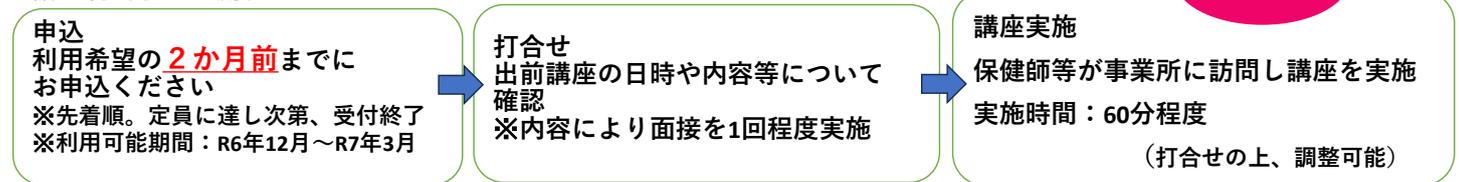
※全国健康保険協会千葉支部にご加入の事業所は、受講希望の講座によって同協会の講座をご案内する場合があります

■ 経営者・管理監督者・健康づくり担当者向け

タイトル	内 容	実施機関
事業所における健康課題の把握と取組み・計画づくり	①健康課題の把握方法と取組み ②健康づくりのための計画作成と評価・改善方法	千葉市
メンタルヘルス対策(管理監督者向け研修)	メンタルヘルス教育・研修(1回のみ) 【主な教育・研修例】 ①職場でメンタルヘルスケアを行う意義 ②管理監督者の役割及び心の健康問題に対する正しい態度 ③職場環境の把握と改善の方法	千葉産業保健 総合支援センター

※メンタルヘルス対策について、実態把握から計画の策定、不調者の早期発見から職場復帰支援、ストレスチェック制度の導入(50人未満の事業所のみ対象)の個別相談も行っています。

■ 講座利用までの流れ



■お問合せ先・千葉市の講座のお申込は
申請書に記載の上、メールにてお申込みください

千葉市保健福祉局健康推進課 健康増進班
担当：竹内・岡崎
(TEL) 043-245-5794
(E-mail) zoushin@city.chiba.lg.jp

■千葉産業保健総合支援センターの講座のお申込は
下記QRコードのリンク先から、FAXまたは電子申請でお申込ください

病気になっても働きたい！を
支援します！



メンタルヘルス対策

