

健康経営®、最初の1歩！ これから一緒に始めませんか？

8 事業所 職場の健康力UP!

支援をご希望のみなさま
〈先着順〉
無料スポットプラン

※従業員数が **100名以上も可能**

健康経営をこれから始めたい 事業所さま、
社内での健康づくりをさらに深めたい 事業所さま
に向けて、各種メニューをご用意しました！

基本を知りたい

健康経営アドバイザーによる
健康経営推進セミナー

- ・「健康経営」のキホン
- ・健康経営の進め方の4 Step
- ・健康課題の把握のしかた、
健診結果の見方
- ・環境整備アドバイス など



スポットプラン サポートメニュー

健康経営の進め方の基本や、食・運動・
心の健康について、皆さまが気になる項目を
1つ選択し、専門家を派遣します。

〈所要時間〉 **約1時間**

※会場準備時間のぞく



いつもの 食生活を 見直したい

管理栄養士監修
食生活の改善



- ・簡単栄養バランスUPセミナー
- ・ランチチェックセミナー
- ・アルコールとの上手な付き合い方
- ・社内食堂メニューの栄養アドバイス など

職場で 運動機会 を作りたい

運動の専門家直伝
運動習慣づくり

(理学療法士・健康運動指導士)

- ・手軽にできるオフィスフィットネス
- ・頭痛、腰痛、姿勢改善セミナー
- ・ロコモ対策セミナー
- ・効果的な歩き方を知るセミナー など



自分の カラダを もっと知る

専門家に学ぶ
健康習慣づくり

- ・口腔衛生を保つ歯のケア
- ・健康機器を活用した測定会 など



自分の ココロと うまく 付き合う

精神科医に学ぶ
心の健康

- ・睡眠の質を向上するには
- ・自分でできる心のケア など



「うちなー健康経営宣言」申請について

協会けんぽ加入の事業所が「うちなー健康経営宣言」を行うと、真事業所の健診受診率や生活習慣病リスクなどを同業態などと比較した「事業所カルテ（健康度診断結果）」が協会けんぽから毎年提供されます。カルテでは職場の健康状態が見える化されていますので、健康課題を把握し対策に役立てることができます。また、協会けんぽ以外の保険者に加入されている事業所の場合は、個人が特定されない範囲の健診情報を、「健診情報提供書」で協会けんぽへ提供いただくことで、「事業所カルテ」を作成し、提供することが可能です。

【申請お申し込み/問い合わせ先】

全国健康保険協会 沖縄支部（企画総務グループ）

TEL.098-951-2246



宣言事業所

2,030社

2025年
2月末現在

本支援対象

- ☑「うちなー健康経営宣言」を登録済み
または 申請中の事業所さま

事務局 | ☎ **098-970-4880**

株式会社ホウゴ

〒900-0004

沖縄県那覇市銘苅2-3-1

なは産業支援センター406号室

受付時間 | 10:00~17:00

担当 | たましろ 玉城・大宜見

お申し込みは
コチラ▶

〆切
11/14(金)

