



働く人のためのけんこうサポート通信

創刊号

平成20年12月1日発行
会津地方地域・職域連携推進協議会

応援します！職場の健康づくり！！

昨年度、生涯を通じた健康づくり、特に働き盛り世代の健康づくりを応援するために、地域保健（市町村・保健所による住民向け保健事業）と職域保健（職場での従業員向け健康管理事業）が連携して、「会津地方地域・職域連携推進協議会」を設置し、協働で健康づくりを行うことにしました。

この通信は、働き盛りの方が健康で安心して働くことができるように、健康づくりに関する情報等を中心にまとめ、年2回発行します。今回は創刊号で、皆様が健康づくりのために利用できる各種相談窓口やスポーツ施設等を掲載しました。今後は、健康づくりのための時々を情報を満載していきたいと考えていますので、よろしくご利用願います。

1 皆さんが利用できる協議会メンバー

（社）会津若松医師会
医師会会員や住民に、医療機関の情報や健康に役立つ情報を提供しています。

0242-25-4876

（財）福島県保健衛生協会会津地区センター
一般住民・市町村及び事業所に対して、特定健康診査・定期健康診断及びがん健診等を実施しています。

0242-58-3344

会津地域産業保健センター
従業員50人未満の事業所の皆さんを対象に、産業医が無料で健康相談を実施しています。
（会津若松）0242-27-0528
（喜多方）0241-22-8234

会津若松商工会議所
サポートします、企業の健康と職場の健康！！

0242-27-1212

（社）労働基準協会
労働安全衛生法に規定する講習会の開催や事業場の健康診断の委託業務等を行っています。

会津 0242-27-8511
喜多方 0241-22-4146

労働基準監督署
労働者のための働きすぎによる健康障害防止・メンタルヘルス・職業性疾病等予防対策について指導、助言を行っています。

会津 0242-26-6494
喜多方 0241-22-4211

公立大学法人 会津大学短期大学部
一般住民・市町村・関係団体等に対して健康、栄養、福祉、保育等の派遣講座や公開講座を行っています。

0242-37-2426

各市町村
生活習慣病予防、妊娠や育児、介護予防、こころや歯の健康など健康づくりについて相談、指導を行っています。

会津保健福祉事務所
一般住民・市町村・関係団体等に対して保健・福祉に関する相談、助言を行っています。

0242-29-5508

2 こんな時、ご相談ください！

各機関の相談内容・窓口 *料金は無料です。(詳細は、各機関にお問い合わせください)

事業	内容	問い合わせ先	TEL (FAX)
健康相談 (個別) 	産業医の健康相談を受けたい 健康管理のアドバイスを受けたい	会津地域産業保健センター	(会津若松)0242-27-0528 (0242-28-9255) (喜多方) 0241-22-8234 (0241-22-8324)
	各種健康相談を受けたい 禁煙にチャレンジしたい	会津保健福祉事務所 (健康増進課)	0242-29-5508 (0242-29-5509)
心の相談 	メンタルヘルスについて話を聞きたい	会津地域産業保健センター	(会津若松)0242-27-0528 (0242-28-9255) (喜多方) 0241-22-8234 (0241-22-8324)
		会津保健福祉事務所 (障がい者支援チーム)	0242-29-5275 (0242-29-5289)
		県精神保健福祉センター	024-535-3556 (024-533-2408)
		福島労災病院(いわき)	0246-45-1756
労働安全衛生に関する相談 	労働条件・労災保険・賃金・退職金等の相談・安全衛生・健康管理等の相談をしたい	会津労働基準監督署	会津 0242-26-6494 (0242-26-6496)
		喜多方労働基準監督署	喜多方 0241-22-4211 (0241-22-4212)
	健康診断、労務管理・安全衛生等の相談をしたい	(社)会津労働基準協会	会津 0242-27-8511 (0242-27-8609)
		(社)喜多方労働基準協会	喜多方 0241-22-4146 (0241-22-4143)
福利厚生に関する相談 	会員の健康づくり・福利厚生・共済事業等のサービスを受けたい	会津若松商工会議所	0242-27-1212 (0242-27-1207)

政府管掌健康保険は、平成20年10月より全国健康保険協会で運営しています。
健診や保健指導等の保健事業は、全国健康保険協会で実施しています。
お問い合わせ先：福島支部 024-523-3915





3 職場の健康づくりにご利用ください。






健康づくりの教材・媒体等の貸し出しができる機関

* 料金は無料です。(詳細は、各機関にお問い合わせください)

教材媒体の種類	内容	問い合わせ先	TEL (FAX)
ビデオ・DVD等 	メンタルヘルス 生活習慣病予防	会津地域産業保健センター	(会津若松)0242-27-0528 (0242-28-9255) (喜多方) 0241-22-8234 (0241-22-8324)
		(社)労働基準協会	会津 0242-27-8511 喜多方 0241-22-4146
	生活習慣病予防	各市町村保健担当課	
	生活習慣病予防・食育・ たばこ メンタルヘルス	会津保健福祉事務所	0242-29-5508 (0242-29-5509)
リーフレット 	安全衛生・労働衛生・化学物質等	会津労働基準監督署	0242-26-6494 (0242-26-6496)
		喜多方労働基準監督署	0241-22-4211 (0241-22-4212)

健康づくりができるｽｯ施設・用具等(詳細は、各機関にお問い合わせください)

施設名	内容	問い合わせ先	代表 TEL
野球場 テニスコート サッカー等の 運動場 体育館 市民プール スキー場 ニュースポーツ用具等   	料金・利用時間等の詳細は、各市町村にお問い合わせください。	会津若松市教育委員会ｽｯ振興室	0242-39-1306
		喜多方市教育委員会生涯学習課	0241-23-2116
		北塩原村総務企画課	0241-23-3111
		西会津町教育課 (株)西会津町振興公社	0241-45-3244 0241-45-2025
		磐梯町中央公民館	0242-73-2017
		猪苗代町総合体育館(カメリーナ)	0242-72-1534
		会津坂下町スポーツ振興公社 " 教育部教育総務班	0242-83-3755 0242-83-2234
		湯川村公民館	0241-27-4107
		柳津町 B&G 海洋センター	0241-42-2246
		三島町生涯学習課	0241-48-5599
		金山町教育委員会	0241-54-5361
		昭和村公民館	0241-57-2114
		会津美里町高田体育館(高田地域) " 本郷公民館(本郷地域)	0242-54-2276 0242-56-3223
		会津美里振興公社観光物産館 (新鶴地域)	0242-78-2727



出前講座・派遣講座ができる機関（詳細は、各機関にお問い合わせください。）

機関名	講座名	問い合わせ先	料金
会津地域産業保健センター	産業保健指導・長時間労働者面接指導・健康講話等	(会津若松)0242-27-0528 (喜多方) 0241-22-8234	無料
(財)福島県保健衛生協会 会津地区センター	介護予防事業運動支援プログラム " 栄養改善 " 生活習慣病予防のための運動指導 健康教室における栄養指導等	0242-58-3344	有料
公立大学法人 会津大学短期大学部	生活習慣病予防 くすりとサプリメント 食品の機能と健康増進等	0242-37-2426	原則 有料
会津若松市教育委員会	スポーツ・ニュースポーツ関係 健康づくりエクササイズウォーキングのすすめ等	0242-39-1304	無料
会津保健福祉事務所	生活習慣病予防・メタリックシンドローム予防・たばこ対策 心の健康 エイズ予防等	0242-29-5508 (健康増進課) 0242-29-5275 (障がい者支援チーム) 0242-29-5512 (感染症予防チーム)	無料

4 健康づくりのための基礎知識 ~職場の健康づくりに活用してください!~

メタリックシンドローム予防の食事のポイント

3食規則正しく食べ、食べ過ぎない。腹八分目!

ゆっくりよくかんで!

薄味で脂肪控えめに!

主食、主菜、副菜をそろえて、バランスよく!日本型食生活を見直そう!

野菜を食べよう!

間食やアルコールは適度に!



~編集後記~

寒さもひとしお身にしみる今日このごろですが、皆さんの体調はいかがでしょう。これからの季節インフルエンザの流行する時期ですので、予防のためにもしっかり食事を摂り、また適度な運動と休養を心がけましょう。

さて、今年度初めての「働く人のためのけんこうサポート通信」の発行となりました。これからも皆さんの健康づくりを応援するために、内容を充実させていきたいと考えております。よろしくお祈りします。

発行：会津地方地域・職域連携推進協議会（事務局：会津保健福祉事務所 TEL.0242-29-5508）

（社）会津若松医師会、会津・喜多方労働基準監督署、会津若松社会保険事務所、会津若松商工会議所、（財）福島県保健衛生協会会津地区センター、（社）会津・喜多方労働基準協会、会津地域産業保健センター、スパンションジャパン（株）会津事業所、会津天竺醸造（株）、あいづ農業協同組合、公立大学法人会津大学短期大学部、会津若松市、喜多方市、会津保健福祉事務所