

# くまもと 健康づくり応援し隊

## 小規模事業場向け無料セミナー開催

### 令和5年熊本県の定期健康診断の結果

有所見率は、24年連続全国平均を上回っています。

- ▶ 熊本県の有所見率：61.7%（昨年より1.8ポイント↑）
- ▶ 全国平均の有所見率：58.9%

令和6年度熊本における労働衛生の現状より

### 小規模事業場向け無料出張セミナー開催

小規模事業場で働く方々を対象に、保健師・管理栄養士などの専門職が、熊本県内各地へ出向き、無料で出張セミナーを行います。労働者の健康を守るために、ぜひこの機会を活用ください！

申し込みは  
令和7年1月31日まで

守ろう！

働く人の健康

《お申込・お問い合わせ先》

公益財団法人 熊本県総合保健センター  
健康支援室（担当：吉田・前・湯治）  
TEL 096-365-2586（月～金 9時～17時）  
E-mail：[jin100kcsm@souho001.onmicrosoft.com](mailto:jin100kcsm@souho001.onmicrosoft.com)



# ご要望に応じ、さまざまなテーマに応じた健康セミナーを実施します

食習慣

運動

たばこ

肩こり  
腰痛

メンタル  
ヘルス

お口  
の健康

睡眠

花粉症

## 令和5年度のセミナー実施後のアンケート結果



### ・A事業所

#### テーマ「生活習慣病予防について」

高血圧や高血糖に関する内容のセミナーを実施。1か月後のアンケート結果では、塩分や糖分を控えるようになった等、「生活習慣が変わった」とセミナー参加者の6割が回答。またセミナー参加者の4割以上で「体に変化が出てきている」と回答され、体重減少がみられた。

### ・B事業所

#### テーマ「延ばそう！健康寿命！～睡眠の質向上とストレス緩和からのアプローチ～」

スマートライフプロジェクトや睡眠・ストレスに関するセミナーを実施。1か月後のアンケート結果では「睡眠の質・向上に向けた取り組みを行った」と回答した方が7割で、その中で約9割が「睡眠の質の改善を実感した」と回答。

## セミナーの内容、テーマについてはご相談ください

### 《お申込・お問い合わせ先》

公益財団法人熊本県総合保健センター

健康支援室（担当：吉田・前・湯治）

TEL 096-365-2586（月～金 9時～17時）

E-mail：[jin100kcsm@souho001.onmicrosoft.com](mailto:jin100kcsm@souho001.onmicrosoft.com)

