

働いている世代の健康づくり支援メニュー
～健康おかやま21推進会議 関係団体の取り組み～

休養・心の健康						
名称	内容	対象者	料金	募集期間	問い合わせ先	URL
Good sleepガイドの普及	厚生労働省が作成したGood sleepガイドを提供する。(紙媒体は在庫限り)	成人期	無料	通年	岡山県健康推進課 Tel:086-226-7328	
職場のメンタルヘルス対策に関する取り組みへの支援	職場のメンタルヘルス対策に関する取り組みを支援するために、メンタルヘルス教育の実施、「心の健康づくり計画」作成支援、ストレスチェック制度導入支援等の支援サービスを実施する。	岡山県内の事業場	無料	通年	岡山産業保健総合支援センター Tel:086-212-1222	https://okayamas.johas.go.jp/mental-health/
メンタルヘルスセミナーの実施	近年、増加傾向にあるメンタル不調の予防を目的として専門知識を有する講師によるセミナーを実施する(実施数量に上限あり)。	協会けんぽ岡山支部に加入する健活企業宣言事業所	無料	令和7年7月1日～令和8年3月31日	協会けんぽ岡山支部	https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/okayama/cat070/2016061401/2025061302/
心の健康づくりの推進	自殺予防のリーフレット等を活用し、地域住民の心の健康に関する知識向上に繋げている。	全世代	無料		岡山県愛育委員連合会事務局 TEL 086-226-7329	
こころの健康相談	看護職を対象に、こころの健康に不安を持っている方や看護管理者からの相談も受け、ストレスを軽減して気持ちよく働ける職場環境改善に繋げている。	県内看護職	無料	毎月2回	公益社団法人岡山県看護協会 岡山県ナースセンター Tel:086-226-3639	