

あおもり 職域健康づくりリーダー 育成ゼミ

平成30年度
受講生募集！

応援します！元気な職場

青森市では、働き盛り世代の健康増進に向け、職場の健康づくりを推進する「あおもり職域健康づくりリーダー」を育成します。



体力測定(立ち上がりテスト)



健康教養



運動(ストレッチ)

日時

平成30年**11月16日(金)**

9:55～16:30 (受付9:30～)

場所

沖館市民センター 中会議室

(青森市沖館1丁目1-11)

対象者

青森市内の企業・事業所に勤務している
かたのうち、下記①②のいずれかを満たすかた

- ①職場の健康づくりを担当している
- ②職場での健康づくり活動ができる

内容

実習あり、健康について楽しく学べる内容です

※詳細は裏面プログラムをご覧ください

申込

料金は**無料**です。

下記まで電話、またはFAXでお申込みください。

※裏面の申込書をご利用ください。

〆切 平成30年11月9日(金)

<問い合わせ先>

青森市健康寿命延伸会議事務局(青森市保健所健康づくり推進課内)

〒030-0962 青森市佃二丁目19-13

TEL:017-743-6111 FAX:017-743-6276

<協力機関>全国健康保険協会青森支部 <委託機関>青森県医師会健やか力推進センター



平成30年度あおもり職域健康づくりリーダー育成ゼミ プログラム

時間	内容	講師
9:30～9:55	受付	
9:55～10:00	オリエンテーション	
10:00～10:50	『健康教養』(講義) 健康物語	弘前大学大学院医学研究科 社会医学講座 教授 井原 一成 先生
11:00～12:00	『健康・体力測定』(講義+実習) 体組成、骨密度、 血圧、立ち上がりテスト	青森県立保健大学 健康科学部理学療法学科 准教授 李 相潤 先生
12:00～12:40	(昼休み) ～健康弁当を試食していただきます♪～	
12:40～13:30	『栄養』(講義+実習) 摂取量、組合せ等	東北女子大学 家政学部健康栄養学科 教授 西田 由香 先生 助手 花田 玲子 先生
13:40～14:30	『運動』(講義+実習) 運動による健康づくり	青森県立保健大学 健康科学部理学療法学科 准教授 李 相潤 先生
14:40～16:25	『ワークショップ』 職場での健康づくりの実践に向けて	青森県立保健大学 健康科学部看護学科 講師 倉内 静香 先生
16:25～16:30	修了証書授与	青森県医師会 健やか力推進センター センター長 中路 重之 先生

※本育成ゼミは、青森県が実施する「青森県健康経営認定制度」の認定要件のうち、必須要件に記載されている「青森県医師会健やか力推進センターの健康づくり担当者の養成研修等」に該当します。

平成30年度あおもり職域健康づくりリーダー育成ゼミ 参加申込書

<申込先>

青森市健康寿命延伸会議

(事務局)青森市保健所 健康づくり推進課 担当 泉谷

〒030-0962 青森市佃二丁目19-13(元気プラザ内)

TEL 017-743-6111 FAX 017-743-6276



会社名			
所属部署			
会社住所			
電話番号		FAX	
参加者 役職・氏名			
参加者 役職・氏名			