

# 令和4年度 三八地域働く人の健康づくり応援プログラム メニュー一覧

分野	団体名 (資格)	講師派遣により健康講話や実技指導等							料金		
		テーマ	概要	実施方法	オンライン対応	対応可能時間帯	所要時間	講師派遣 対応 市町村	講師謝金	講師旅費	
講師派遣	栄養・運動	南部町健康増進公社 (バーデパーク) (管理栄養士 健康運動指導士 温泉利用指導者 JATI公認トレーニング指導士 SAQレベルIインストラクター)	温活でウイルスに負けない健康な体を手に入れよう	基礎体温アップによるメリットを講話や筋力トレーニング、ストレッチを用いながら説明します。	・講話 ・イスに座ったまま行う実技	×	いつでも可。 その都度要相談。	60分	八戸市 おいらせ町 三戸町 五戸町 田子町 南部町 階上町 新郷村	10,000円	実費
		青森県理学療法士会八戸支部 (理学療法士)	いつまでも若く！健康づくりのための運動療法	筋トレと有酸素運動の違い（運動の種類について）講話30分、実技30分～1時間。実技は体幹・下肢・上肢等、各部位に応じて実施。 ※事業所の要望に応じて、変更可能	・運動強度は軽く汗をかく程度。 ・服装は動きやすい服装。 ・オンライン対応の場合は、Zoomを使用します。	○	いつでも可。 その都度要相談。	60～90分		20,000円	0～5,000円程度
	五戸町スポーツ振興公社 (健康運動指導士 日本体育施設協会公認トレーニング指導士)	～ココロもカラダもリフレッシュ～ 身体の調子を整える簡単トレーニング	自宅や職場で継続して取り組める運動を実施。 ①立位もしくは座位による簡単体操またはヨガ ②小さいボール等使った筋力トレーニングやマッサージ など希望に沿った内容で指導いたします。 ※ストレッチマットやボール等、数に限りはありますが、こちらで準備いたします。	・職場環境（実施場所）又は参加者に合わせた内容で実施。 ・オンライン対応の場合は、GoogleMeetやZoomを活用し、講話や実技にも対応。	○	8:30～20:30 曜日に関わらず要相談。	30～90分の間で事業所の要望に応じて実施	5,000円		謝金に含む	
	こころ	青森県公認心理師・臨床心理士協会 (公認心理師・臨床心理士)	○気持ちのトリセツ講座 ・スムーズなコミュニケーション ・アンガーマネジメントってなに？ ・認知行動療法超入門	メンタルヘルスに関連したものであれば、要望に応じて対応いたします。内容についてのご相談に応じます。 ※3回、5回などシリーズ開催も可能です。	・講義 ・実技 ・ワークショップ など  ※オンライン対応は、講師の環境や状況によって、その都度確認して対応とします。	△	平日・休日・早朝・夜間などその都度要相談	60～120分		応相談 ※時間・講師により変動。2～10万円程度	実費
		三戸地方保健所 (保健師)	ストレスと上手につきあうワンポイント講座	ストレス解消法や、心の不調者にどのように気づき、声がけすればよいかをお話しします。	・講義 ・演習  ※オンライン対応の場合は、Zoomを使用します。	○	平日のみ 9:00～16:30	希望に準ずる		無料	無料
	喫煙	八戸薬剤師会 (薬剤師 青森県薬物乱用防止指導員)	タバコと健康	タバコの健康への影響と禁煙後の効能（別途コロナ対策等の消毒薬の使い方も可）	・講話	×	平日午後 14:00～16:00 日・祝は応相談	30～60分		10,000円	ガソリン代 10円/km
		三戸地方保健所 (保健師)	受動喫煙の健康への影響～禁煙環境づくりのポイント～	事業所に求められる対策と、どのように職場禁煙に向けて取り組めばよいかお話しします。	・講話 ※オンライン対応の場合は、Zoomを使用します。	○	平日のみ 9:00～16:30	希望に準ずる		無料	無料
	口腔	青森県歯科衛生士会三八支部 (歯科衛生士)	歯周病と全身への関わり	歯周病と糖尿病や喫煙との関わりはもちろん、歯周病が及ぼす全身への影響をお話しします。	対面講義	×	平日・休日・早朝・夜間などその都度要相談	30～60分の間で事業所の要望に応じて実施		10,000円	公共交通機関料金相当
がん※1	おいらせ町・三戸町・五戸町・田子町・南部町・階上町・新郷村 (保健師、管理栄養士)	がんやがん検診に関すること～がん検診受診率向上に向けて～	早期発見の大切さ、市町村で実施しているがん検診の日程の紹介をおこないます。 ※五戸町・南部町は町民のがん検診の実態や受診方法についてのみ対応可能	・講話 ※オンライン対応可能な自治体は、おいらせ町・五戸町・南部町・階上町（いずれもZoom）	△	平日のみ 9:00～16:30	30～60分の間で事業所の要望に応じて実施	無料	無料		

※1 「がん」分野の講師は事業所の所在地の自治体保健師等になります。また、オンライン対応可能な自治体は限られておりますので、御確認ください。

※2 オンライン対応を希望する場合、事業所内のインターネット環境は、各自で整えてくださるようお願いいたします。