

# 令和3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							講師派遣 対応 市町村	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	講師謝金		講師旅費	
講師 派遣 こころ	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〕	①年齢に負けない 体のマネジメント術 ②メタボからの脱出	筋肉をつくるには栄養摂取と運動が必要です。身体 の健康づくりに向けた具体的な方法をお伝えします。 要望に応じ、内容を調整します。	・簡単な講話の後、その場でで きる運動実技を実施。職場環 境に合わせて対応するので、 部屋の広さは不問です。  ・食事や運動に関する健康講話 ・実技（ストレッチ、筋トレ、 軽体操など）	×	平日・休日・ 早朝・夜間などそ の都度要相談	60～90分	八戸市 おいらせ町 三戸町 五戸町 南部町 田子町 階上町 新郷村	10,000円	実費
	運動	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 JATI 公認トレーニグ指導者 全国ボクシング体操連盟ボクシング体操指導員 日本ゴルフ協会ゴルフインストラクター〕	～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ストレッチマット（バスタオル可）で行う運動 （ピラティスまたはヨガ） ②もっと効果的なラジオ体操 ③立位もしくは座位による簡単体操 ④小さいボールを使った筋力トレーニングや マッサージ ※ストレッチマットやボール等、数に限りはありま すが、当方で準備予定。 ※上記のうち、1～2種類程度の希望する運動を実 施します。	・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
	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	△	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	○	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 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	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、五戸町・南部町・階上町 のみ（いずれもZoom）	△	平日のみ 9:00～16:30	30～60分 間で事業所の 要望に応じて 実施		五戸町 田子町 南部町 階上町 新郷村	無料

※1 「がん」分野に関する申し込みは、「団体名」に記載がある町村に事業所がある場合のみ対応可能となります。また講師は事業所の所在地の自治体保健師等になります。

※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。