



健康づくり事業 講師 派遣のご案内

会員事業所で働く従業員の方が、いつまでも健康で働き続けることができるように、また“健康づくり”を身近に感じて、継続して取り組むきっかけづくりとして、ぜひご活用ください。社内研修や講習会、各種大会等に保健師や体育専門家を派遣します。

保健師

過去に実施した講習会の一例

※下記以外のテーマでも可能です。

男性が多い・立っていることが多い

- ・健康寿命（高血圧、糖尿病、肥満が気になります）
- ・睡眠（体内時計に合わせた生活）
- ・生活習慣病（動脈硬化が影響する脳、心疾患に注意）
- ・熱中症（梅雨前から早めの対策で予防する）
- ・たばこやアルコール（上手な付き合い方）
- ・健診後の検査結果の見方 ほか

女性が多い・座っていることが多い

- ・女性ホルモン（骨粗しょう症や更年期からの過ごし方）
- ・貧血、めまい（重大な病気が隠されている場合も!）
- ・メンタルヘルス（ストレスと脳腸相関について）
- ・感染症（免疫力や腸内フローラと乳酸菌）
- ・むくみ、冷え性（長時間座っているリスクなど）
- ・がん、脳梗塞、心筋梗塞 ほか

その他

- ・個別の健康相談（血圧測定・検尿・体脂肪測定）
- ・呼気中一酸化炭素（CO）濃度測定



・保健師
・精神衛生相談員
吉川 素子 先生

体育専門家

過去に実施した内容の一例

※下記以外のテーマでも可能です。

- ・公認ラジオ体操指導士による実技指導
- ・椅子に座って出来る体操

- ・簡単なストレッチ体操
- ・ウォーキングでの注意点 ほか



・ラジオ体操一級指導士
・大分県知事認定
ヘルスサポート
トレーナー
・日本体育協会公認
トレーニング指導士

清松 多恵子 先生



・大分県ラジオ体操連盟
理事
・ラジオ体操一級指導士
・大分県ヘルスサポート
トレーナー

廣島 忠士 先生



・健康運動指導士
・ラジオ体操一級指導士
・大分県ヘルスサポート
トレーナー

小畑 麻理 先生

申込方法

右記の申込書に必要事項をご記入のうえ、当協会へFAXまたは郵送でお申込みください。

場 所 事業所にお伺いします

日にち ご希望の日
(1か月前までにお申込みください)

費 用 無料(大分県社会保険協会会員事業所で会費納入事業所・非会員事業所・会費未納事業所は有料)

時 間 30分～
(就業前、昼休み、就業後でも可)

その他 ご利用回数は、年度内1事業所1回まで
予算に達し次第終了となります。

