

沖縄県社会保険協会 会員限定

# 職場の健康づくりをお手伝いします!

～沖縄県社会保険協会では、  
職場で働く皆さまの健康管理・保持・増進など、  
健康づくりの支援事業を行っています～

## ◇健康づくり講師の派遣◇

職場で働く皆様の健康づくりをサポートするため、保健・栄養・運動など、それぞれの専門スタッフが、あなたの職場に伺います。

職場内で健康づくりをお考えの方、この機会に是非ご利用ください!

### 【講演内容：例】

<b>保健師</b> ・生活習慣病の予防講習 ・健康相談 (血圧・体脂肪等測定)	<b>管理栄養士</b> ・食事と健康 ・ヘルシー献立の立て方 (食事ダイエット法)	<b>健康運動指導士</b> ・健康体操 (腰痛・肩こり予防) ・すぐ出来るストレッチ	<b>その他専門家</b> ・セクハラ、パワハラ ・メンタルヘルス ・ソーシャルワーク
---	---	--	--

◆講師の派遣費用は**無料**です。(講師の確保・調整のため1ヶ月前までにお申し込みください。)

◆講習の時間は1～2時間程度です。

◆受講者は、20名様以上でお願いします。

◆申込方法は、下記「申込書」によりFAXまたはEメールでお申込み下さい。

※内容確認の為、協会より担当者様へご連絡致します。

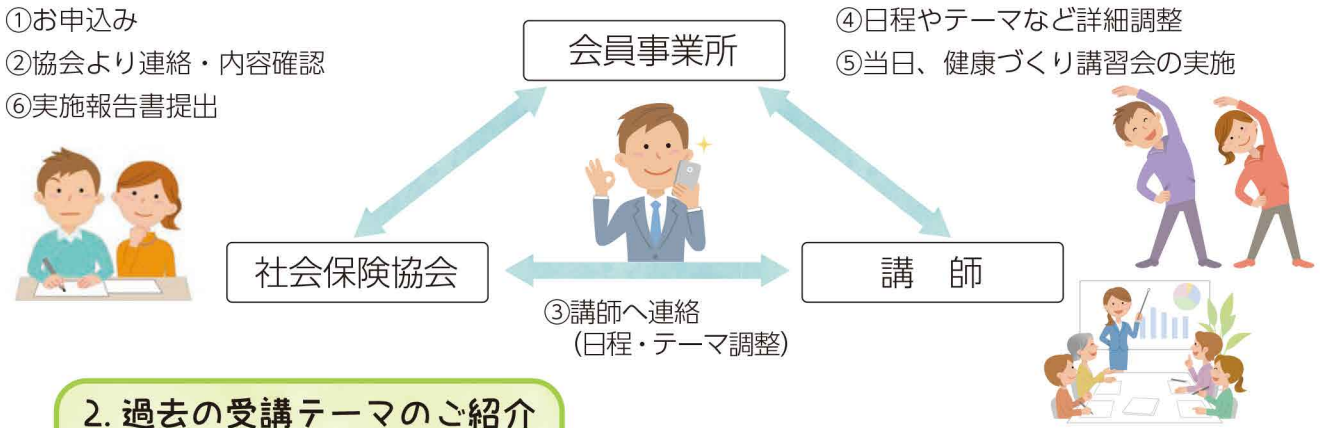
なお、新型コロナウイルスの感染状況により会員事業所様および関係者の健康・安全面を第一に考慮し、対応できない場合がございますので、ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

### 「職場の健康づくり」講師派遣申込書

FAX : 098-861-2682 または  
E-mail: okisyakyo@ryucom.ne.jp

所在地	〒 _____				
事業所名	(担当者氏名)				
電話番号	(E-mail 又はFAX)				
実施希望年月日	令和 _____ 年	_____ 月	_____ 日 ( )	午前・午後	_____ 時 _____ 分 ~ _____ 時 _____ 分
受講者予定数	男性 _____ 名	女性 _____ 名	合計 _____ 名		
実施場所	会場名 _____ 住所 _____ (講師用駐車場: <input type="checkbox"/> 有り・ <input type="checkbox"/> 無し)				
希望講師	※希望の講師に <input checked="" type="checkbox"/> 印をお願いします。 <input type="checkbox"/> 保健師 <input type="checkbox"/> 管理栄養士 <input type="checkbox"/> 健康運動指導士 <input type="checkbox"/> その他専門家 ( _____ )				
希望講習内容	※具体的な講習内容については、講師と打合わせしていただきます。				

## 1. 健康づくり講習会の流れ



## 2. 過去の受講テーマのご紹介

-- 保健師 --	-- 管理栄養士 --	-- 運動指導士 --	-- その他専門家 --
<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病に取り組み免疫力アップ</li> <li>生活習慣病予防と療養について</li> <li>たばこやアルコールの身体への影響について</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病を予防する食生活</li> <li>新入社員向け食育講話</li> <li>ヘルシー料理講習会</li> <li>毎日の生活があなたの未来をつくる！ ～個人・職場でできる健康づくり～</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康体操やストレッチなど講話と実技をまじえて</li> <li>肩こり予防や腰痛対策</li> <li>上手な有酸素運動の実践、食事指導</li> <li>体幹トレーニング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>セクハラ・パワハラについて</li> <li>働きやすい職場づくり（上手なコミュニケーション）</li> <li>メンタルヘルスへの対処やヘルスケア、未然の防止対策</li> </ul>



社内研修の一環として、1時間から1.5時間程度で利用されています。

## 3. 受講者の声をご紹介します ～受講した事業所様より実際にいただいた感想です～

食事や運動など講話の内容や資料がわかりやすく、資料を家族に共有したいと思いました。もっと聞きたかったです。職員も健康について考える、良い機会になりました。（保健師講話受講）

講師にスパイスの話をご丁寧に教えていただきました。刺激が強いのがスパイスだと勘違いしていましたが、胃腸の調子を整えたり、体を温めたりもできると知りました。身近な食材を使って健康に役立つ調理実習になり、良かったです。（管理栄養士調理実習受講）

最初、体が硬かったが体操を実践すると、最後はほぐれていたので、肩こり予防体操は毎日行うように取り組みたいです。先生と一緒にストレッチなどすることができて良い研修でした。仕事の合間にもできそうです。（運動指導士講話受講）

ハラスメント動画をみて意見のすり合わせや疑似体験などで理解が深まった。部下の叱り方には注意が必要で、普段使っている言葉についても気を付けるきっかけとなった。（その他専門家：キャリアコンサルタント講話受講）

パワーポイントを使いながら丁寧に説明していただきました。グループ別でのコミュニケーショントレーニングの実践などもあり、とても勉強になりました。（その他専門家：社会保険労務士・産業カウンセラー講話受講）

弊社からの要望で朝ごはんの大切さ、熱中症予防を中心に話していただき、誰でも理解しやすいものでした。講演終了時には社員同士で今回得た知識を共有し、現場や職場環境をより良くしていくための取り組みについて話し合う姿もみられました。（管理栄養士講話受講）



### おねがい

できるだけ多くの事業所様にご利用いただくために、**1事業所につき原則年1回**とさせていただきますのでご了承ください。集合研修が難しい事業所様（シフト勤務制、支社や営業所が複数ある等）は事前にご相談ください。

職員の健康づくりにお役立て下さい。お申込みお待ちしております！