“健やか隊員”育成研修の受託のご案内

健やか力推進センターは、職域や地域、学校における健康づくりのリーダー（“健やか隊員”）を育成するプログラムを提供いたします。

本プログラムは、職場や地域に健康についての知識と健康づくりの実践方法を身に着けた健康づくりの仲間を育てることを目的としています。

企業様、自治体様からの受託を始めました。
職域や地域の健康づくり推進に是非ご活用ください。

青森県医師会　健やか力推進センター

〒030-0801
青森県青森市新町2-8-21 **青森県医師会館**6F
TEL　017-763-5590
FAX　017-763-5591
E-mail　aomed-sukoyaka@circus.ocn.ne.jp

健やか力推進センター

“健やか隊員”育成プログラム概要

1日目

健康教養（講義）

9:00-13:00

- 健康概論
- 生活習慣（喫煙、飲酒、肥満など）
- メタボリックシンドローム
- ロコモティブシンドローム
- 健康診断
- 認知症・うつ病、など

健康教養の基礎を身に着ける

（昼休憩）

健康測定（実技）

14:00-17:00

- 骨密度
- 体組成（体脂肪量、体筋肉量）
- 腹囲
- 血圧・動脈硬化
- 体力測定
- ロコモ度テスト、など

健康のキーポイントを測定することで健康教養の理解を深める

2日目

運動・食事（実技＋講義）

9:00-12:00

① 運動と栄養に関する基礎的知識（講義）
健康運動実技（アップル体操など）

② 500kcal＋食塩2gの食事を体感する（実技）

できるだけ実践的な知識を身に着けるための講義と実技

（昼休憩）

ワークショップ

13:00-16:00

隊員の今後の活動及びその母体における健康づくりのありかたにつき話し合う

① 健康づくりの実施主体（自治体、企業、学校など）がこれからの健康づくりの方針を説明する

② 参加者が、その方針の中でどのような役割を果たしていくのか、などにつき話し合う

自治体・企業・学校の担当者と参加者全員参加

健康教養

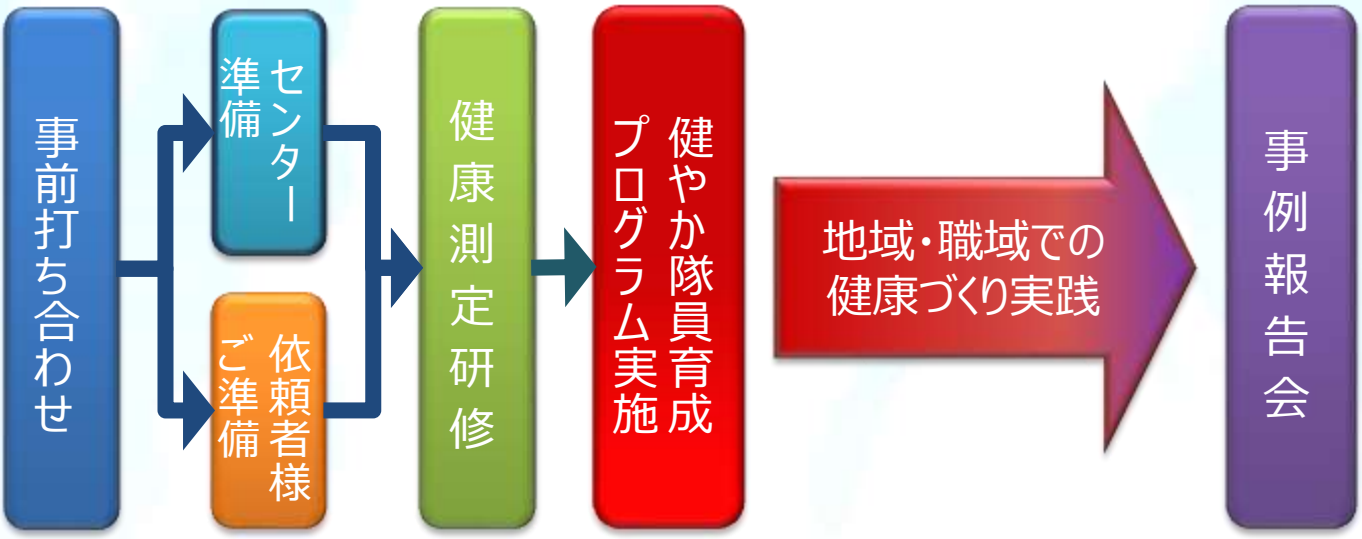
測定

運動

栄養

ワークショップ

“健やか隊員”育成プログラム実施の流れ



業務分担

	依頼者様（事業所または自治体）	健やか力推進センター
事前打ち合わせ	抱えている課題等の提示	対象者の把握
↓		
準備	● 受講者リスト作成（最大50名）	● 講師依頼
	● 会場確保	● 講義資料・教材準備
	● 機材運搬手段確保	● 測定機器運搬計画
↓		
健康測定研修	● 測定法を習得（5～10名）	● 測定法の教育
↓		
プログラム当日	測定機器運搬・会場設営・測定機器搬入	
	● 受講者受付	
	● 育成プログラム受講	● 育成プログラム提供
	▶ 測定補助	
	▶ ワークショップに健康づくり担当者（課長、保健師、栄養士など）も参加	
	● 認定証受領、OB・OG会入会	● 認定証授与
	会場片づけ・測定機器搬出	
↓		
実例発表会	● 年度末に実践例を発表	● 実例発表会開催

◆ 育成プログラム並びに業務分担については委託側のご要望に沿うよう調整も可能です。

委託のお申込み
お問い合わせ

健やか力推進センター

〒030-0801
青森県青森市新町2-8-21 **青森県医師会館**6F
TEL 017-763-5590 FAX 017-763-5591
E-mail aomed-sukoyaka@circus.ocn.ne.jp