

令和4年度 健康づくり講習会 (講師を派遣します)



山形県社会保険協会では、皆さまの職場の健康づくりに講師を派遣します。
講師料は当協会が負担しますので**無料**です。ぜひ、ご利用ください。
※ 単年度に1事業所1回のみご利用いただけます。

1. 歯科医師による講習会



「歯の健康」について、
歯科医師が講習を行います。

2. 産業カウンセラー等による講習会



「メンタルヘルス」について、
産業カウンセラー等が講習を行います。

3. 保健体育専門家による実技指導



保健体育専門家が、ストレッチ
など実技指導を行います。

4. 栄養士による講習会



「食事と健康」について、
栄養士が講習を行います。

5. 専門家による実技指導



インストラクターが
ヨガ等の実技指導を行います。

6. DVD貸出



13種類のDVDを貸出しますので、
職場の研修等にご利用ください。

1～5にかかる講師の講習時間は、1時間以上1時間30分以内です。
申込書は裏面にございます。

令和4年度 健康づくり指導講習会申込書

— 単年度（1力年度）1事業所さま1回のみ申込可能です。 —

申込項目 申込む項目を○で 囲んでください。 項目1～5にかかる 開催時間（講師の 講習時間）は、1時間 以上1時間30分以内 となります。	1 歯科医師による「歯の健康」に関する講習会 ※開催希望日の2か月前までにお申し込みください。
	2 産業カウンセラー等による「メンタルヘルス」講習会
	3 保健体育専門家による「運動と健康、ストレッチ」実技指導
	4 栄養士による「食事と健康」等講習会
	5 専門家によるヨーガ・エアロビクス実技指導 ※2～5について、開催希望日の1か月前までお申し込みください。
	6 DVD貸出 ※1事業所さま2種類まで、最長2週間の貸出とさせていただきます。 ◆貸出希望期間 月 日～ 月 日まで ◆貸出希望DVDの番号 ()・() ①夏の熱中症・冬のヒートショックに気をつけよう ②筋肉を育ててメタボを予防しよう ③トータル・ヘルスプロモーションのための健康サポート体操 ④自分でできるストレス・コントロール ⑤ストレス・コーピングによるセルフケア ⑥ストレスチェックを活用したセルフケア ⑦部下が休職する前にできること ⑧はじめてのウォーキング&ジョギング ⑨若々しい体をキープ！エクササイズ&ダイエット ⑩Good-byeストレス ⑪正しく知れば怖くない がんのお話 ⑫自分でできるストレス対処法 ⑬心を楽にするセルフケア 各DVDの時間や概要は、当協会ホームページの「DVDの貸出」をご覧ください。
1～5の開催日時	第一希望 月 日（曜日） 時 分～ 時 分まで 第二希望 月 日（曜日） 時 分～ 時 分まで
開催場所	所在地 名 称
受講予定者数等	男性 名・女性 名 合計 名 平均年齢 歳

上記のとおり講習会を開催したいので申込みます。

なお、新型コロナ感染予防のため、当事業所において適切な換気や身体的な距離の確保、「三密」を避けるなど「新しい生活様式」の徹底を図り実施します。

令和 年 月 日

一般財団法人 山形県社会保険協会 宛

フリガナ 事業所名称			
事業所所在地	〒	—	
電話番号	—	—	被保険者人数 人
事業所記号	(例： 01-イロハ)		
担当者氏名			担当者所属部署

FAX (023-633-4114) にてお申し込みください。

一般財団法人
山形県社会保険協会

〒990-0043 山形市本町2-3-38 岩城ビル4階
TEL023-642-6261 FAX023-633-4114
E-mail : zai@shahokyo-yamagata.jp
ホームページ : http://www.shahokyo-yamagata.jp/