

# 令和5年度 健康づくり講習会

(当協会で講師を派遣します)

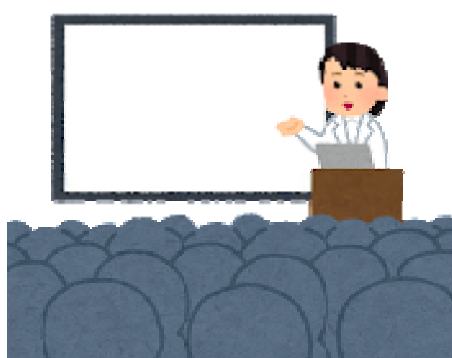


山形県社会保険協会では、会費を納入いただいている会員事業所の職場の健康づくりに講師を派遣しますので、ぜひご利用ください。

(講師料は当協会が負担しますので**無料**)

※ 1力年度に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5年度 健康づくり講習会申込書

会費を納入いただいている会員事業所さまが、単年度（1カ年度）1回のみ申込できます。

|                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                    |                |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------|--|
| <b>申 込 項 目</b><br><br>申込む項目を○で<br>囲ってください。<br><br>項目1～5にかかる<br>開催時間（講師の<br>講習時間）は、1時間<br>以上1時間30分以内<br>となります。 | 1 歯科医師による「歯の健康」に関する講習会<br>※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 専門家によるヨガ・エアロビクス実技指導<br>※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<br>※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。<br>◆貸出希望期間 月 日～ 月 日まで<br>◆貸出希望DVDの番号 ( )・( )<br>①夏の熱中症・冬のヒートショックに気をつけよう<br>②筋肉を育ててメタボを予防しよう<br>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<br>④自分でできるストレス・コントロール<br>⑤ストレス・コーピングによるセルフケア<br>⑥ストレスチェックを活用したセルフケア<br>⑦部下が休職する前にできること<br>⑧はじめてのウォーキング&ジョギング<br>⑨若々しい体をキープ！エクササイズ&ダイエット<br>⑩Good-byeストレス<br>⑪正しく知れば怖くない がんのお話<br>⑫自分でできるストレス対処法<br>⑬心を楽しむセルフケア<br>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<br>第二希望 月 日（曜日） 時 分～ 時 分まで |                |  |
| 開催場所                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 所在地<br>名 称                                         |                |  |
| 受講予定者数等                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 男性 名・女性 名                                          | 合計 名<br>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。

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<br>事業所名称 |             |         |   |
| 事業所記号         | (例： 01-イロハ) |         |   |
| 事業所所在地        | 〒 —         |         |   |
| 電話番号          | — —         | 被保険者人数  | 人 |
| メールアドレス       | @           |         |   |
| 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  
 TEL 023-642-6261 FAX 023-633-4114  
 E-mail : zai@shahokyo-yamagata.jp  
 ホームページ : <https://www.shahokyo-yamagata.jp/>