

平成 29 年 5 月吉日

企業・職域等 健康づくり担当者様

青森県医師会 健やか力推進センター
センター長 中路 重之
(公 印 省 略)

青森県健康経営認定制度に係る
健康づくり担当者養成研修へのご参加のお願い

つつじやさつきの花も見ごろの今日この頃ですが、皆さま方にはお元気にお過ごしのことと存じます。

さて、この度、青森県健康経営認定制度に係る「健康づくり担当者養成研修」を開講することとなりました。

「青森県健康経営認定制度」は、従業員の健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践する「健康経営®」に取り組む県内事業所を青森県が「青森県健康経営事業所」として認定するもので、平成 29 年 4 月から開始されたところです。（「健康経営®」は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。）この制度の必須要件の一つとして、当センターが実施する「健康づくり担当者養成研修等」の修了者が、事業所の健康づくり担当者として定められていることとなっております。

「青森県健康経営事業所」として認定されますと、青森県健康経営事業所として青森県が積極的に PR するほか、青森県特別保証融資制度「未来を変える挑戦資金」の利用ならびに青森銀行・みちのく銀行の借入金優遇制度の利用等の道も開けてきます。

何よりも、企業イメージの向上ならびに優秀な人材確保に役立つものと思われま

す。つきましては、今年度各地区での研修予定を別紙に表記いたしましたので、ご都合の良い場所と日時をお選びいただき、多数応募下さいますようお願い申し上げます。

敬具

《問合せ先ならびに研修申込先》

【健康づくり担当者養成研修申込について】

青森県医師会健やか力推進センター
青森市新町 2 丁目 8-21 青森県医師会館 6 階
TEL:017-763-5590 FAX:017-763-5591
担当：小田桐、成田

【青森県健康経営認定制度について】

青森県健康福祉部 がん生活習慣病対策課
青森市長島 1 丁目-1-1 県庁北棟 6 階
TEL:017-734-9283 又は 9212
FAX:017-734-8045

健康づくり担当者養成研修 参加申込書

申込先

青森県医師会 健やか力推進センター
 FAX 017-763-5591 電話 017-763-5590
 Eメール aomed-sukoyaka@circus.ocn.ne.jp

私は、青森県医師会 健やか力推進センターが行う下記研修に参加します
 (複数でご参加の場合は、参加者人数分ご提出ください)

所属機関または団体名

常勤従業員数

人

(役職名)参加者氏名

男・女

電話番号・FAX番号

Eメールアドレス

健康づくり担当者養成研修(青森県健康経営認定制度研修) ご希望の会場を選択して○印を付してください

回次	日程	受講者	人数	会場	参加
1	平成29年7月11日(火)	青森地区事業所合同	50名	青森市大字荒川字品川111-3 青森県トラック協会会館	
2	平成29年7月19日(水)	弘前地区事業所合同	50名	弘前市大字賀田1-18-3 弘前市中央公民館岩木館2階	
3	平成29年7月25日(火)	八戸地区事業所合同	50名	五戸町下モ沢向8-2 五戸町立公民館小ホール	
4	平成29年8月30日(水)	むつ地区事業所合同	30名	むつ市金谷1丁目10-1 下北文化会館1階	
5	平成29年9月7日(木)	青森地区事業所合同	50名	青森市問屋町2丁目17-3 協同組合青森総合卸センター会館	
6	平成29年9月15日(金)	弘前地区事業所合同	50名	弘前市下白銀町1-6 弘前市民会館	
7	平成29年9月22日(金)	八戸地区事業所合同	50名	三戸郡南部町福田館先25-1 南部町総合保健福祉センターゆとりあ	

- * 参加費について: 常勤従業員50人未満の事業所の方は「無料(昼食代も無料)」ですが、常勤従業員50人以上の事業所の方はお一人あたり1,000円の参加費となります(昼食代込)
- * 会場の選択: 勤務事業所の所在地にかかわらず、どの会場でも選べます
- * 申込期限: 実施日の3週間前までにお知らせくださいますようお願いいたします
- * 添付のプログラムは、スケジュールの基本形(例)です。参考として下さい。

プログラム（例）

健康づくり担当者養成研修 青森地区

日時 平成 29 年 7 月 11 日（火）受付開始 9:00
 会場 青森県トラック協会会館（青森市大字荒川字品川 111-3）

【タイムテーブル】

テーマと形態	内容	講師
9:25 - 9:30 オリエンテーション		
9:30 - 10:20 健康教養 講義①	健康概論、 生活習慣病、 メタボリックシンドローム	〇〇大学 看護学科 特任教授 〇〇 先生
10:25 - 11:20 健康・体力測定 講義+実習	骨密度、体組成、 血圧、 立ち上がり	〇〇大学 看護学部 准教授 〇〇 先生
11:30 - 12:10 健康教養 講義②	ロコモティブシンドローム、 認知症	〇〇大学大学院医学研究科 〇〇医学講座 特任教授 〇〇 先生 〇〇大学 看護学部 准教授 〇〇 先生
12:15 - 13:05 栄養 講義+実習	摂取量、 組合せ、 健康弁当試食	〇〇大学 家政学部 健康栄養学科 准教授 〇〇 先生 准教授 〇〇 先生
13:20 - 14:10 運動 講義+実習	筋力トレーニング 有酸素運動 ストレッチ	フィットネスマネージャー 〇〇 先生
14:20 - 16:15 ワークショップ	〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇	〇〇大学大学院医学研究科 〇〇講座 助教 〇〇先生
16:15 - 16:20 修了証授与		

平成29年4月から

青森県健康経営認定制度

を開始しました

1 目的

青森県の働き盛り世代の健康づくりを推進するため、従業員の健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践する「健康経営®」に取り組む県内事業所を、「**青森県健康経営事業所**」として認定します。

(「健康経営®」は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。)

2 対象

以下の要件を満たす、県内に事業の拠点がある事業所です。

(1)前提要件	県税の滞納がない、関係法令への違反がない、暴力団との関係がないこと
(2)必須要件 (6項目)	<p>①事業主自身の健康診断の受診、健康宣言の実施。</p> <p>②県医師会健やか力推進センター研修等修了者を健康づくり担当者として定めるなどの健康管理体制の構築。</p> <p>③がん検診の受診勧奨及び勤務時間内にがん検診を受診できる体制の構築。</p> <p>④空気クリーン施設(施設内禁煙)の認証。</p> <p>⑤40歳以上の従業員の健康診断の結果把握。</p> <p>⑥労働保険料と社会保険料の完納。(社会保険料については適用除外に該当する場合を除く。)</p>
(3)選択要件 (4項目)	安衛法に定める定期健診の受診、従業員を対象とした健康づくりの実施、メンタルヘルス対策の実施等9項目から4項目以上を選択

3 メリット

- 青森県特別保証融資制度「未来を変える挑戦資金」の利用
- 県内金融機関による低利融資
 - ・青森銀行健康融資制度「ながいきエール」等
 - ・みちのく銀行地域活性化ローン「ふるさと・いきいき」等
- 求人票に青森県が認定した健康経営事業所である旨の表示
- 青森県ホームページにおける紹介 等



今を変えれば! 未来は変わる!!

<問合せ先>

青森県健康福祉部がん・生活習慣病対策課健やか力推進グループ

〒030-8577 青森市長島1-1-1 TEL017-734-9283 FAX017-734-8045

<http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenko/ganseikatsu/aomori-kenkoukeiei.html>

健やか力推進センター

～“健やか隊員”育成を通じて短命県返上を実現する～



公益社団法人
青森県医師会



青森県医師会
会長
齊藤 勝

本県が長年抱える短命県という問題について、私たち青森県医師会も心を痛めてまいりました。元来、医師会の活動は、健康度向上・短命改善の流れと軌を一にしております。具体的には、医療活動のほかに、予防医学的活動、あるいは公衆衛生的・社会医学的活動などで、いずれも真摯に取り組んできた経緯がありますが、長く続く短命県の現状は、本会にそれ以上のもの、すなわち“健やか力推進センター”の創設を求め、三村知事をはじめ多くの関係者の皆様のご支援を受け、平成27年4月に運営を始めました。創設に当たり、ご尽力をいただいた皆様に心から御礼申し上げます。

本センター創設の趣旨は、長寿県長野のように、健康づくりの仲間の力量を向上させ、かつその数を増やしていくことにあります。健康の知識や意識は結局人から人へ伝えるべきものです。そのためには仲間が必要だからです。本センターがその推進役となり、“人づくり”、“町づくり”へとつなげていきたいものです。長寿県青森がそこにあるのだと思います。県民の皆様のご支援・ご協力をお願いいたします。



健やか力推進
センター
センター長
中路 重之

青森県の短命返上活動の拠点として“健やか力推進センター”が平成27年4月に開設されました。

本センターは、健康リーダーの皆さんや健康リーダーを目指す方に対する“研修”の場所として設けられたものです。その目的は、青森県下で健康づくりの仲間の数を増やすことにあります。

開設以来2年間の活動結果として、職場や地域で活躍する健康リーダーを1,000名以上養成しました。この方々には“健やか隊員”の称号が与えられました。

プログラムの概要は、健康教養（講義）と健康度の測定（骨密度、血圧、体力測定など）、運動と食事の講義と実習、そして最後には、企業・自治体の担当者を囲んで、今後の健康づくり活動に向けての熱い話し合いが持たれます。研修の後には大きな充実感が残るはずです。

研修は、1日コースを基本プログラムとして実施しますが、分割して実施することも可能ですので、お気軽にご相談下さい。

講師として、医師会、大学をはじめ県内の関係団体の皆さんのお力をお借りし、講師陣の充実を図っております。

講師陣の力の結集と健康リーダーの活躍が相まって、さらに大きな風を起し、そこに“短命県返上”が見えてくるはず。県民の皆さんの応援をよろしく願いいたします。

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日版)

午前

教養(講義)

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つける
(休憩)

健康測定(実践)

メタボリックシンドロームに関する測定
(血圧・臍周囲・体組成)
ロコモティブシンドロームに関する測定
(骨密度・ロコモ度テスト・体力)

※健康の重要項目を測定することで健康教養の理解を深める

午後

栄養(実技+講義)

塩分およびバランスの取れた食事
ヘルシー弁当試食

運動(実技+講義)

健康づくりのための運動

※実践的な知識を身につけるための講義と実技
(休憩)

ワークショップ

健康活動計画の作成

- ①健康づくりの実施主体(自治体、企業、学校など)が健康づくり方針を示す
- 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

※健康づくり担当者(課長、保健師、栄養士など)と受講者全員参加

※依頼者様のご要望に沿うよう、プログラムは1日版を分割して行うことも可能です。

講義



測定



栄養



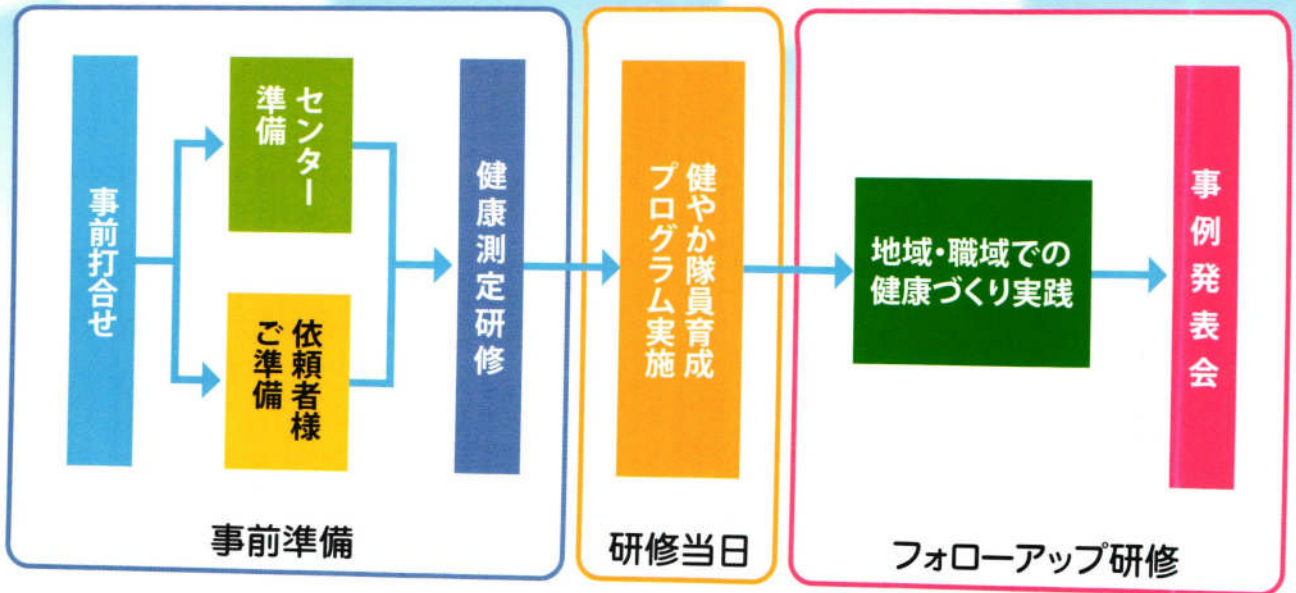
運動



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(企業、自治体など)	健やか力推進センター
1 回回事前打合せ (プログラム当日より 3ヶ月以上前)	抱えている課題等の提示	対象者の把握
準備 (プログラム当日より おおよそ1ヶ月前まで に完了)	<ul style="list-style-type: none"> 受講者リスト作成(最大50名) 会場確保(備品準備) 測定機器運搬スタッフ確保 測定スタッフ確保 栄養(講義)教材弁当発注 (講師陣より課題が出された場合、 2回目・3回目の打合せあり) 	<ul style="list-style-type: none"> (依頼者様確保)会場下見 講師依頼 測定機器運搬計画、運搬手段確保 講義資料・教材準備
事務方事前打合せ(必要に応じて)		
健康測定研修 (プログラム当日より 1ヶ月前)	測定方法を習得(5~10名程度)	測定方法の教育
健やか隊員育成 プログラム当日 (研修当日)	前日より会場へ機材搬入・測定機器設置・準備・最終打合せ	
	<ul style="list-style-type: none"> 受講者受付 育成プログラム受講 →測定 →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 修了証受領 	<ul style="list-style-type: none"> 育成プログラム司会・進行 測定補助・片付け 修了証授与 講師対応 見学者対応
会場片付け・測定機器搬出		
事例発表会	年度末に実践例を発表	事例発表会開催

※育成プログラム並びに業務分担については、委託者様のご要望に沿うよう、調整可能です。

委託のお申込
お問い合わせはこちら

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
 URL <http://www.aomori.med.or.jp/common/sukoyaka.html>
 E-mail aomed-sukoyaka1@circus.ocn.ne.jp