

【別表】

①費用助成

職場の健康づくり支援事業講習会等費用助成項目一覧

助成対象経費	内 容
講 師 謝 礼	講師の謝礼（外部講師に限る）
講 師 交 通 費 等	講師の交通費、旅費等
資 料 代	講習会等に係る資料代、コピー代等
会 場 使 用 料	講習会等に係る会場使用料
そ の 他	上記の他、開催に必要な経費として支部長が認めるもの

②講師派遣

職場の健康づくり支援事業講師一覧及び講習内容

内 容		担当講師種別
メンタルヘルスの基礎知識や最新情報		医師
タバコの害、禁煙方法		
運 動	仕事中、家事の合間のちょっとした時間にできる運動	健康運動指導士
	痛みの原因に応じ、その解消・予防のための正しいトレーニング	
	ツボ・リンパマッサージの実習をとおして、疲労回復の方法を学ぶ	
	仕事中などすきま時間に簡単にできる筋力トレーニング	
	肩こり、腰痛の改善などの効果が期待できる体幹トレーニングの実践	
	血液の循環を良くするストレッチ体操の紹介	
	簡単ストレッチで冷え性改善やストレス解消	
生 活 習 慣 病 予 防 関 係	運動によって、脳を活性化&生活習慣病予防・改善	管理栄養士
	ロコモティブシンドロームを防ぐ運動法	
	体重を増やさない食べ方のポイント	
	血糖値をコントロールし、簡単に栄養バランスを取るためのポイント 「早食い、食べ過ぎ、まとめ食い」等食べ癖が招く生活習慣病 「時間栄養学」に基づいた、健康になるための食事のポイント	
	冷え性を改善する生活習慣のポイント	
免 疫	検査値の見方、アフターケア	保健師
	認知症や脳卒中など脳の病気を予防するためのポイント	
そ の 他	免疫力を高める生活習慣 風邪とインフルエンザの予防と対策	保健師
そ の 他	熱中症、食中毒、夏バテなど夏に起こりやすい病気の予防法 新たな国民病「慢性腎臓病」の予防とポイント	
アロマオイルでリンパやハンドマッサージ		アロマセラピスト
アロマについての基礎知識と、香りの健康への効果		
リラックスするための音楽の聴き方を学ぶ		音楽療法士
音楽と呼吸法の組み合わせによって心をリラックスさせる		
色の特性から自分の本心を知ることによる健康への効果		カラーセラピスト
色によって心のバランスを整え、ストレス解消につなげる		
メンタルヘルス不調の早期発見・早期対応・予防法		臨床心理士
職場に存在するストレスの種類		
ライフサイクル別に見るストレス		
人から相談を受けた時の対応		
良好なコミュニケーションとは何か		