

【別表】

①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 タバコの害、禁煙方法 | | 医師 |
| 運動 | 情報機器作業における腰痛、眼精疲労改善法 笑いでこころもからだもリフレッシュ（笑いヨガの紹介と実践） 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 | 健康運動指導士 |
| 生活習慣病予防関係 | ニコニコペース運動で生活習慣病予防 ロコモティブシンドロームを防ぐ運動法 | 管理栄養士 |
| | コンビニや外食を利用してもできる食事バランスの整え方を紹介 一生好きなものを楽しむために～お酒編～「お酒の噂 ウソ？ ホント？」 一生好きなものを楽しむために～お菓子編～心の栄養と体の栄養 上手にバランスを取る工夫 「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 からだの中をきれいにし、病気を寄せ付けない食生活 | |
| 免疫 その他 | 健康診断結果の見方と活用 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 | 保健師 |
| | 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 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 新入職員の健康（健康に働き続けるための生活習慣） | |
| アロマオイルでリンパやハンドマッサージ アロマについての基礎知識と、香りの健康への効果 | | アロマセラピスト |
| 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 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 | | カラーセラピスト |
| メンタルヘルス不調の早期発見・早期対応・予防法 怒りのコントロール ハラスメントの予防（管理監督者・一般従業員向け） 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 | | 臨床心理士 |

②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 |