

【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	工作中、家事の合間のちょっとした時間にできる運動 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 工作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	運動によって、脳を活性化&生活習慣病予防・改善 口コミティブシンドロームを防ぐ運動法	管理栄養士
	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 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	
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 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		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