

応援します！元気な職場

令和5年度  
受講生募集！

# あおり 職域健康づくりリーダー 育成ゼミ



運動(ストレッチ)

青森市では、働き盛り世代の健康増進に向け、職場の健康づくりを推進する「あおり職域健康づくりリーダー」を育成します。今年度は、当日のプログラムの中で「簡易型QOL健診」を受けることができます！



健康教養(講義)

日時

令和5年**10**月**3**日(火)

9:30~16:30(受付9:00~)

※時間は若干変更になる場合があります

場所

青森市役所柳川庁舎2階 大会議室

青森市柳川二丁目1-1

対象者

青森市内の企業・事業所に勤務しているかたのうち、下記①②のいずれかのかた  
**定員25名**

- ①職場の健康づくりを担当しているかた
- ②職場での健康づくり活動ができるかた

内容

体力チェック(簡易型QOL健診)、運動、講義など、健康について楽しく学べる内容です。  
※詳細は裏面プログラムをご覧ください。

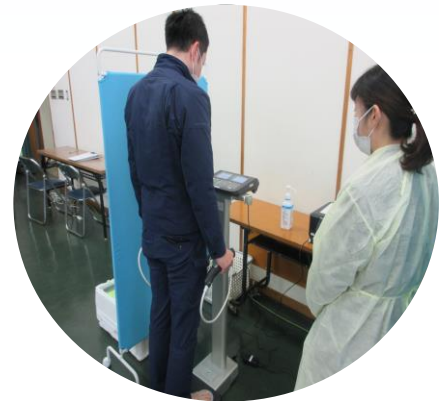
申込

料金は**無料**です。下記まで電話またはFAXでお申込みください。  
※裏面の申込書をご利用ください。

**〆切** 令和5年9月15日(金)



立ち上がりテスト



体組成測定



<問い合わせ先>

青森市健康寿命延伸会議事務局(青森市保健所健康づくり推進課内)

〒030-0962 青森市佃二丁目19-13 TEL: 017-718-2912 FAX: 017-743-6276

# 令和5年度あおもり職域健康づくりリーダー育成ゼミプログラム（予定）

【委託機関】青森県医師会健やか力推進センター

時間	内容	講師
9:00～9:30	受付	
9:30～10:30	・簡易型QOL健診項目（問診、血圧、体組成、 ベジチェック、立ち上がりテスト） ・尿ナトカリ比測定 ※事前に採尿容器を郵送いたします。	
10:40～11:20	健康教養(講義)	弘前大学大学院医学研究科 特任教授 中路重之先生  QOL推進医学講座 助教 植村望先生      ほか
11:30～12:00	結果説明	
12:00～12:40	健康弁当試食・昼休み	
12:40～13:30	栄養（講義）	
13:30～14:30	運動（講義+実習）運動による健康づくり	
14:40～16:25	ワークショップ	
16:25～16:30	修了証書授与	

※内容及び時間に若干の変更がある場合があります。ご了承ください。

## 令和5年度 あおもり職域健康づくりリーダー育成ゼミ 参加申込書

令和5年9月15日(金)〆切

FAXでお申込みのかたは、必要事項を記入し、下記宛にこのまま送信してください

<申込先> 青森市健康寿命延伸会議（事務局）青森市保健所 健康づくり推進課  
〒030-0962 青森市佃二丁目19-13（元気プラザ内）  
TEL:017-718-2912 FAX:017-743-6276

会社名			
所属部署			
会社住所	〒 青森市		
電話番号		FAX	
Eメール			
参加者 役職・氏名			
参加者 役職・氏名			