

# あおもり職域健康づくりリーダー育成ゼミ 実施報告

## 1. 目的

働き盛り世代の健康教養を高めていくため、職場の健康づくり活動を推進する職域の健康づくりリーダーを育成し、職場の健康づくりを推進していくとともに、企業の健康づくりの推進に向け連携を図る。

## 2. 日時

令和5年 10月3日(火) 9:30~16:30

## 3. 場所

青森市役所柳川庁舎 2階 大会議室

## 4. 受講者

区分	H28年度	H29年度	H30年度	R元年度	R2年度	R4年度	R5年度	計 (延数)
修了者数 (人)	25	31	27	24	23	25	25	180
参加企業数 (社)	24	23	21	22	19	21	22	152

※R3年度は新型コロナウイルス感染症拡大のため、実施せず

## 5. 内容

1日研修 別紙プログラム参照

簡易型 QOL 健診 (血圧)

簡易型 QOL 健診 (ベジチェック)

健康教養 (講義)



栄養 (講義)

運動 (講義+実習)

ワークショップ

