

実務向上研修のご案内

実務向上研修は、心とからだの健康づくり指導者養成専門研修（THP研修）修了者に必要な幅広い知識を学ぶためのレベルアップ研修です。職場の多様なニーズに応じた健康づくり活動を推進するために、各指導者自身の専門分野に関わる知識だけでなく、他のスタッフの連携・協力で役立つ知識の習得が重要です。心身両面にわたる指導者としての能力向上を目指す皆様のために、本研修は全てのコースが受講可能です。

なお、申込み受付は平成29年3月1日（水）から開始します。

Aコース 「セルフケアに役立つマインドフルネス・スキル」
「身体の使い方から考え直す『心身の在り方』」

Bコース 「メンタルヘルス・リスクアセスメントとは」 **New**
「腰痛は脳で治す ～心理社会的なアプローチ～」 **New**

Cコース 「笑いによる心身の健康と健康指導への活かし方」 **New**
「からだの時計に合わせてベスト体調を作る食べ方」 **New**

開催日程 平成29年4月～平成30年3月 **研修時間** 9:30～17:00

※都合により、日程・講師等変更させていただく場合があります。

コース	Aコース	Bコース	Cコース
札幌	第17回 12/1(金)		
仙台			第11回 9/19(火)
東京	第3回 6/10(土) 第8回 8/22(火) 第14回 10/14(土) 第25回 3/20(火)	第7回 8/10(木) 第18回 12/16(土) 第20回 2/4(日)	第1回 5/28(日) 第6回 8/9(水) 第15回 11/24(金)
名古屋		第13回 9/27(水)	第23回 2/23(金)
富山		第9回 8/31(木)	
大阪	第5回 7/28(金) 第16回 11/24(金)	第19回 1/24(水) 第24回 3/8(木)	第2回 6/2(金) 第12回 9/21(木)
広島		第10回 9/13(水)	第22回 2/22(木)
福岡		第21回 2/15(木)	第4回 7/11(火)

対象 心とからだの健康づくり指導者養成専門研修修了者

定員 各50～100名 会場により異なります。

参加費 各コース共通

単位取得 ※以下の単位が取得できます。

- THP登録者……………18,510円(教材費・消費税含む)
- 中災防賛助会員事業場……………18,510円(教材費・消費税含む)
- 一般……………21,600円(教材費・消費税含む)

- THP指導者登録更新単位……………6単位
- 日本医師会認定産業医生涯研修会専門研修……………取得予定
- 健康運動指導士・健康運動実践指導者登録更新認定講習会 講義……………取得予定

お問合せ・お申込み先

中央労働災害防止協会(中災防)

中災防実務向上研修

検索

健康快適推進部 企画管理課(東京)
大阪労働衛生総合センター 健康快適推進室(大阪)
北海道安全衛生サービスセンター(札幌)
東北安全衛生サービスセンター(仙台)
中部安全衛生サービスセンター(名古屋・富山)
中国四国安全衛生サービスセンター(広島)
九州安全衛生サービスセンター(福岡)

TEL 03-3452-2517 / FAX 03-3453-0730
TEL 06-6448-3840 / FAX 06-6459-4195
TEL 011-512-2031 / FAX 011-512-9612
TEL 022-261-2821 / FAX 022-261-2826
TEL 052-682-1731 / FAX 052-682-6209
TEL 082-238-4707 / FAX 082-238-4716
TEL 092-437-1664 / FAX 092-437-1669

研修内容 A、B、Cコースからお選びください。

研修時間 いずれのコースも9:30～17:00までです。

※都合により、日程・講師等変更させていただく場合があります。

Aコース

9:30 開講式・オリエンテーション

9:40～10:40

働く人の健康づくりの動向

〈講師〉中央労働災害防止協会 担当者
労働衛生関係法令や健康保持増進関係施策の動向などの最新の情報について解説します。

10:50～12:20

セルフケアに役立つマインドフルネス・スキル

〈講師〉慶應義塾大学 医学部 精神・神経科学教室 専任講師 佐渡 充洋
慶應義塾大学 看護医療学部 専任講師 朴 順禮
慶應義塾大学 医学部 精神・神経科学教室 特任助教 二宮 朗

マインドフルネス (mindfulness) ・スキルは、「今この瞬間に対して、価値判断せず注意を向ける」ことを主眼とする介入法で、第三世代認知療法と呼ばれることもあります。ストレス軽減、うつ・不安の改善、慢性疼痛や高血圧などの慢性疾患の改善、産業場面でのパフォーマンス向上などの従業員のセルフケア教育に活かせるほか、支援者自身のストレスケアにも役立ちます。

13:20～17:00

身体の使い方から考え直す『心身の在り方』

〈講師〉身体技法研究者 甲野 陽紀
(季刊誌『心とからだのオアシス』2015～2016連載)

自分の身体の中には、動き方を変えてみると今よりもっとラクに動ける可能性が眠っています。職場で即活用できる動き方や注意すべきポイントを、実際に身体を動かしながら学んでいきます。老若男女問わずどなたでもできる簡単な動きばかりです。自分自身の身体が持っている潜在的な能力をうまく使うことにより、日常生活での負担が減り、心身が軽くなることをぜひ体験してみてください。腰痛予防や転倒防止にもつながり、従業員への安全衛生教育にも活かせる内容になっています。

申込方法

- 裏面の参加申込書(コピー可)を、各開催地の申込先あてにFAXか郵便でお送りください。到着順に受付します。
- 申込手続きが完了した方には、FAXまたは郵便で「正式受付のご連絡」を送付します。「正式受付のご連絡」では、以下についてお知らせします。
・受付番号 ・参加費
・参加費入金(振込)先 ・入金期限等
- 参加費は前納制になっておりますので、原則として研修開催日の2週間前までにお振込ください。
- 研修開催日2週間前に、受講票、会場案内等をお送りします。

Bコース

9:30 開講式・オリエンテーション

9:40～10:40

働く人の健康づくりの動向

〈講師〉中央労働災害防止協会 担当者
労働衛生関係法令や健康保持増進関係施策の動向などの最新の情報について解説します。

10:50～12:20 **New**

メンタルヘルス・リスクアセスメントとは

〈講師〉北里大学 医学部公衆衛生学 主任教授 堤 明純
東京医科大学 公衆衛生学分野 講師 小田切 優子

厚生労働省は、「第12次労働災害防止計画」を定め(平成25年4月～平成30年3月までの5年間)、その中では、メンタルヘルス不調を予防するという観点から、職場における過度のストレスの要因となるリスクを特定、評価し、必要な措置を講じてリスクを低減するリスクアセスメントのような新たな手法を検討することとしています。ここでは、そのメンタルヘルス・リスクアセスメントについてのアイデアを解説していただきます。

13:20～17:00 **New**

腰痛は脳で治す～心理社会的なアプローチ～

〈講師〉東京大学 医学部附属病院 22世紀医療センター 運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座 講座長 特任教授 松平 浩

背骨や内臓の病気が原因ではない多くの腰痛に、腰ではなく、脳に治療の鍵があることが最新の研究から分かっています。また、職場における腰痛予防対策指針が19年ぶりに改定され(平成25年)、新しいアプローチとして腰痛に心理社会的ストレスが影響しているかを把握することの重要性も明示されています。本講座では、その考え方や腰痛予防の具体的な工夫について学びます。

参加の取消について

参加取消の場合は必ずお電話の上、FAXにてご連絡ください。なお、参加費お振込みの有無に関わらず、キャンセル料として申し受けますのでご了承ください。また、返金の振込手数料はご負担願います。

キャンセル料 参加取り消しの連絡が、
研修開催日を含め7日前～前日 …………… 参加費の30%
開催日当日以降 …………… 参加費全額

開催後のご返金は如何なる場合でもお断りしておりますので、ご了承ください。

キャンセル待ちについて

定員を超えた場合のキャンセル待ちの方には、キャンセル状況により順次のご案内をさせていただきます。

Cコース

9:30 開講式・オリエンテーション

9:40～10:40

働く人の健康づくりの動向

〈講師〉中央労働災害防止協会 担当者
労働衛生関係法令や健康保持増進関係施策の動向などの最新の情報について解説します。

10:50～12:20 **New**

笑いによる心身の健康と健康指導への活かし方

〈講師〉福島県立医科大学 医学部疫学講座 主任教授 大平 哲也

「笑い」がストレスや生活習慣病の予防としてどのように有効に働くかについて解説をしていただき、「笑いヨガ」の体験と実践方法を学びます。また、健康指導に活かすよう笑いを誘う事例についてご紹介いただけます。

13:20～17:00 **New**

からだの時計に合わせてベスト体調を作る食べ方

〈講師〉有限会社クオリティライフサービス 代表取締役 管理栄養士 小島 美和子

過度なダイエットや身体活動・運動の不足が指摘される中で、従業員の生産性を高いレベルで保つための健康づくりが注目されています。健康づくりのための食生活を正しく理解するだけでなく、効果的に運動を生活に取り入れ、時間栄養学を活用した食事リズムを整える食べ方について職場や日常生活でできる活用へのヒントをご紹介いただけます。

「働く人の健康づくりの動向」の免除について

各コース共通講義の「働く人の健康づくりの動向」は、同一年度内に2コース目を受講される場合は免除となりますので、**免除希望の方は申込先へ事前にお申し出ください**。また、2コースを2日連続で受講する場合に限り、1日目の「働く人の健康づくりの動向」を欠席しても2日目の同講義に出席することで、2コースの両方を修了することが可能です。なお、受講免除の場合も参加費や取得できる単位数の変更はありません。

サービス機関・指導機関登録の更新と実務向上研修について

「労働者健康保持増進サービス機関・指導機関」のスタッフの皆様には、機関登録の更新をする際に各スタッフが実務向上研修受講またはTHP指導者登録更新単位**6**単位取得が必要となりますので、ご受講をお願いします。



実務向上研修 参加申込書

中災防記入欄

東京 FAX/03-3453-0730 大阪 FAX/06-6459-4195 名古屋・富山 FAX/052-682-6209
 札幌 FAX/011-512-9612 仙台 FAX/022-261-2826 広島 FAX/082-238-4716 福岡 FAX/092-437-1669

コース名 開催日・会場	第 回 A・B・C コース 平成 年 月 日 () 会場		
※該当するコースに(O)をご記入の上、1コース1枚の申込書をご提出ください。			
参加者	フリガナ	フリガナ	
	氏名	●年代について ()をご記入ください。 □10代 □20代 □30代 □40代 □50代 □60代以上 THP指導者登録番号またはTHP専門研修修了証番号	
		男・女	
	フリガナ	フリガナ	
	事業場	所属部課	
所在地	□勤務先 □自宅(自宅に()をご記入の方は上記事業場欄の記入は不要です。) 〒 - TEL () / FAX ()		
日中連絡先	平日の日中に連絡がとれる連絡先をご記入ください。 □勤務先(勤務先名) □自宅 □携帯 TEL ()		
通信欄	日本医師会認定産業医生涯研修会認定シールが必要な場合は、下記にご記入ください。 ●産業医認定番号 ●所属医師会		

★以下については、法人でのお申込みの場合のみご記入ください。

連絡担当者	フリガナ	フリガナ	
	氏名	(参加者と同じ場合は記入不要)	
	フリガナ	フリガナ	
事業場 所属部課	事業場規模について ()をご記入ください。 □50人未満 □50~99人 □100~299人 □300人以上		
所在地	〒 - TEL () / FAX ()		
※受講票はこちらへ送付します	※受講票送付先名称・所在地が、お届けの賛助会員名称・所在地と一致しない場合、賛助会員料金の適用はできません。		
●参加費について ()をご記入ください。(振込手数料はご負担をお願いします) □銀行振込 □郵便振替 / 参加費支払い予定日: 月 日			
●請求書について ()をご記入ください。 □希望しない □希望する (請求書宛名:) ※請求書は連絡担当者様宛てに発送します。			
※銀行発行の振込金受領書をもって領収書に代えさせていただきます。なお、別途領収書が必要な方は、各申込先までご連絡ください。			
1 申込書到着後、FAXまたは郵便で「正式受付のご連絡」をお送りいたします。 「正式受付のご連絡」では、受付番号・参加費・参加費入金(振込)先・入金期限等をお知らせいたします。			
2 参加費は、原則として研修開催日2週間前までにお振込みください。			
3 参加取消の場合は必ずFAXにてご連絡ください。参加費お振込の有無に関わらず、研修開催日を含め7日前~前日までは参加費の30%・開催日当日以降は参加費全額をキャンセル料として申し受けますのでご了承ください。なお、返金の振込手数料はご負担願います。			
4 開催後のご返金は如何なる場合でもお断りしておりますので、ご了承ください。			

★下記の業種分類表から業種をお選びいただき、○印をおつけください。

記号	業種分類	記号	業種分類	記号	業種分類	記号	業種分類
A	農林漁業	F	製造業(化学・石油・ゴム)	K	運輸・通信業	P	洗濯・理美容・浴場
B	鉱業	G	製造業(鉄鋼)	L	卸・小売業・飲食店・宿泊業	Q	廃棄物処理
C	建設業	H	製造業(非鉄金属・金属製品等)	M	金融・保険	R	自動車整備、機械等修理
D	製造業(食料品等)	I	製造業(機械関連)	N	医療・福祉	S	その他のサービス業(建物サービス、警備、派遣等)
E	製造業(繊維・衣服等)	J	電気・ガス・熱供給・水道業	O	教育・学習支援	T	他のサービス業

【個人情報について】

ご記入いただいた個人情報につきましては、当協会が責任をもって管理し、申込みいただいたサービスの的確な提供のために使用するほか、当協会がなう各種セミナー、出版する図書、コンクールへの応募勸奨、アンケートのご案内、その他公益的な観点からの情報の提供等に利用することがあります。個人情報の二次利用に同意されない場合は□にチェックマークをご記入ください。 **同意しない□**