腰痛予防セミナーを開催しませんか

近年、業務上腰痛の発生件数が増加しています。特に第三次産業（保健衛生業、小売業）や製造業等で大幅に増加しています。

中災防指導スタッフが事業場へお伺いして実施します！

現在の自分の身体機能の変化に気づき、運動機能の維持・向上のための簡単なエクササイズを実習します。

▶講義　腰痛を起こすからだのメカニズムとその具体的対策

▶実習　手軽にできる筋力トレーニング、ストレッチ

中央労働災害防止協会（中災防）
http://www.jisha.or.jp/health/
健康快適推進部　研修支援センター（東京）
TEL 03-3452-3137

大阪労働衛生総合センター健康快適推進室（大阪）
TEL 06-6448-3840

1.5時間コース（実習中心のコース）派遣料金　（10%税込）

中災防 賛助会員	一般	中小割引サービス適用事業場 ※下欄の説明をご覧ください	
		中災防 賛助会員	一般
82,500円	99,000円	49,500円	59,400円

◎上記の派遣料金に加え、中災防職員の実施場所までの旅費が必要となります。
◎実習中心のため、１回の実施人数は３０人を目安とします。

※平成２７年度中小規模事業場安全衛生活動割引サービスについて
中小規模事業場安全衛生活動割引サービスでは、常時使用する労働者の数が300人未満の労災保険適用事業場について、研修に参加される方の参加費や、講師派遣料が割引されます。

げんき de ワーク
～ 心とからだリフレッシュ運動 ～

中災防では、「げんき de ワーク」を愛称として、多くの事業場で取り組みやすい、手軽に行える実践的な活動によって働く人の心とからだの健康と安全を確保する「心とからだリフレッシュ運動」を展開しています。

「職場における腰痛予防対策指針」が改定されています　厚生労働省

平成25年６月に、１９年ぶりに「職場における腰痛予防対策指針」が改定されました。
厚生労働省
http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/youtsuushishin.html