

健康づくり推進スタッフ養成研修

本研修は、職場で健康づくりに携わる方に、食生活、身体活動、睡眠、休養、口腔保健に関する基本的な知識を学んでいただく内容です。

健康づくりが働く人の安全やパフォーマンス向上にも貢献することを理解し、健康づくり計画の企画に役立つ内容を取り入れました。さらに、集団教育プログラムの作成や、個人へのアプローチの方法等について、実習をとおして学びます。

本研修を修了された方は、『健康づくりマネジャー』の名称で指導者登録※できます。

※指導者登録…中央労働災害防止協会「心とからだの健康づくり指導者登録規程」に基づく登録制度

【日 程】 集合研修：令和7年12月4日（木）～5日（金）

動画事前学習（視聴期間）：集合研修前の14日間

【会 場】 集合研修：中央労働災害防止協会 大阪労働衛生総合センター

【標準カリキュラム】（都合により一部変更する場合があります）

●動画事前学習（4.5時間/視聴期間14日間） ●集合研修（2日間）

※集合研修1日目の受付時に「動画事前学習確認レポート」をご提出いただきます。

【講義】睡眠教育

【講義】食生活と健康

【講義】口腔健康

【講義】禁煙支援

【講義】飲酒

【講義】働く人の健康づくりの動向

【講義・実習】運動・身体活動を通じた腰痛・転倒対策

【講義】企業の事例紹介

【グループ討議】参加者相互の情報交流

【講義・実習】行動科学理論を活かした健康支援

【講義・実習】働く場でできる運動・身体活動

【講義・実習】健康づくりのABC

～職場にあった健康づくりをデザインする～

【受講料】

（料金には、資料代、消費税10%が含まれています。）

中災防（賛助）会員	42,570円
一 般	47,300円

【対 象】

職場の健康づくりを推進する方、人事・労務担当者、衛生管理者等の産業保健スタッフ 等

【定 員】 36名

詳細・お申込みはホームページで
（Web申込をご利用ください） 

中災防 近畿・大阪
健康づくりスタッフ

 検索 または



https://www.jisha.or.jp/oohsc/seminar/s3270_staff_yousei.html

【お問い合わせ先】中央労働災害防止協会
近畿・大阪安全衛生総合サービスセンター 健康快適推進室
TEL：06-6448-3840 MAIL：osaka@jisha.or.jp