

# 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はなく、他のスタッフの連携・協力を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。

各コースの詳細および8月以降の開催日程については、決まり次第HPでお知らせします。

**申込み受付は平成30年3月1日(木)から開始します。**

- A** コース 「職場における新たな健康問題 ～座りすぎの現状と対策～」  
New 「豊かな運動で高める脳フィットネス」
- B** コース 「メンタルヘルス・リスクアセスメントとは」  
「腰痛は脳で治す ～心理社会的なアプローチ～」 ※H29年度開催中 詳細はHPをご覧ください
- 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」  
「からだの時計に合わせてベスト体調を作る食べ方」 ※H29年度開催中 詳細はHPをご覧ください
- D** コース 「睡眠負債を溜めないための働く人々の疲労対策」  
New 「～アドラー流～ THP 指導に活かす勇気づけコミュニケーション」

**開催日程** 平成30年4月～平成30年7月 **研修時間** 9:30～17:10 ※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。

回数	開催日	コース	開催地
第1回	平成30年4月28日(土)	Aコース	東京
第2回	平成30年5月20日(日)	Bコース	東京
第3回	平成30年6月9日(土)	Aコース	大阪
第4回	平成30年6月30日(土)	Dコース	東京
第5回	平成30年7月5日(木)	Cコース	福岡
第6回	平成30年7月20日(金)	Cコース	金沢
第7回	平成30年7月20日(金)	Dコース	大阪

※札幌・仙台・名古屋・広島については8月以降に開催します。

**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

- 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)

**単位取得**

- 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

**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)

TEL 03-3452-2517 / FAX 03-3453-0730

働く人の健康づくりに関する最新情報をお届けします

無料配信 メールマガジン 「健康づくりホットニュース」

実務向上研修日程の情報をお届けします。▶▶





# 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・金沢 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・Dコース 平成 年 月 日( ) 会場		
※該当するコースに(○)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		
	氏名	年代について (レ)をご記入ください。 <input type="checkbox"/> 10代 <input type="checkbox"/> 20代 <input type="checkbox"/> 30代 <input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 勤務先 <input type="checkbox"/> 自宅(自宅に(レ)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(9:00~17:00の間)に連絡がとれる連絡先をご記入ください。 <input type="checkbox"/> 勤務先(勤務先名 ) <input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 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		
	氏名	(参加者と同じ場合は記入不要)	
	フリガナ		
	事業場 所属部課	中災防会員について (レ)をご記入ください。 <input type="checkbox"/> 非会員(一般事業場・個人) <input type="checkbox"/> 中災防賛助会員(会員番号下6桁をご記入ください)	
	所在地	事業場規模について (レ)をご記入ください。 <input type="checkbox"/> 50人未満 <input type="checkbox"/> 50~99人 <input type="checkbox"/> 100~299人 <input type="checkbox"/> 300人以上	
※受講票はこちらへ送付します	〒 - TEL ( ) / FAX ( ) ※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 (レ)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 (レ)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(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、当協会が行なう各種セミナー、出版する図書、コンクールへの応募動員、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

## 「心とからだの健康づくり指導者等のための実務向上研修」

### 研修内容説明文

#### Aコース(平成 30 年度 新規実務向上研修)

##### 【講義】働く人の健康づくりの動向(9:40～10:40)

＜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説明します。

##### 【講義】「職場における新たな健康問題 ～座りすぎの現状と対策～」

(10時50分～12時20分)

東京医科大学公衆衛生学分野	主任教授	井上 茂
	講師	福島 教照
	講師	菊池 宏幸

からだを動かさない、長時間座りっぱなしの仕事が増えてきています。一方で、座りすぎると健康に悪影響が及ぶことが様々な研究からわかってきました。本研修では、座りすぎに関連した座位行動とは何か、その定義と評価方法の解説から始め、最近の勤労者の座位行動の現状について整理し、その健康影響を解説します。さらに、実際に職場でどのような対策が行えるのか、保健指導や安全衛生教育に役立つ、座りすぎ対策を紹介します。

##### 【講義・研究討議】「豊かな運動で高める脳フィットネス」

(13時20分～17時00分)

＜講師＞

筑波大学体育系、ヒューマン・ハイ・パフォーマンス先端研究センター

教授、センター長 征矢 英昭

運動は、ヨガや太極拳などの超低強度運動でも前向きに楽しく行うことで、脳とりわけ前頭前野や海馬を刺激し、実行機能(注意・判断、計画・実行能力)や記憶能など認知機能を高めます。また、そうした運動を習慣化すると、前頭前野や海馬が肥大し認知機能の底上げが期待できます。本研修では、運動が脳に与える効果を解説し、その運動効果を発揮するのに重要な環境(自然環境、社会環境など)についても紹介します。