

分野	団体名	内容	料金	引き渡し方法
栄養	青森県栄養士会 八戸地区会	バランスの取れた食生活や減塩食に関するパンフレット(資料)を提供。	無料	メールで送付
運動	南部町健康増進公社 (バーデパーク)	仕事のパフォーマンスを上げる運動方法に関する講師作成資料を提供。(データのみ)	無料	メールで送付
こころ	三戸地方保健所	心の健康に関するパンフレットを提供。	無料	郵送(郵送料は不要)
喫煙	八戸薬剤師会	講話と同じ講師作成資料を提供。	10部まで無料、 10部以上は相談	郵送(郵送料は不要)
	三戸地方保健所	喫煙の健康への影響に関するパンフレットを提供。(残部や要望により決定)	無料	郵送(郵送料は不要)
口腔	青森県歯科衛生士会 三八支部	基本のお口の衛生管理と口腔体操に関する講師作成資料を提供。(データ)	無料	メールで送付
がん	八戸市 おいらせ町 三戸町(※) 五戸町(※) 田子町 南部町 階上町 新郷村	がんやがん検診に関するパンフレット(資料)を提供。(既存のもの含む) ※五戸町は町民健診の案内チラシを配布	無料 ※三戸町は資料の種類 によっては有料	・郵送 ・直接取りに来てもらう ・直接届けに行く ※市町村により、 対応が異なります

**申込方法** 実施希望日の1か月前までに  
メール、郵送、FAX、持参のいずれかでお申し込みください。

### 講師派遣

- ① 申込書の提出 (実施要領 様式第1号)
- ② 保健所から実施日等の連絡
- ③ 保健所による聞き取り
- ④ 講師と連絡調整 (実施要領 参考資料1,2)
- ⑤ 受講、アンケート記入

### 資料提供

- ① 申込書の提出 (実施要領 様式第4号)
- ② 保健所による聞き取り
- ③ 講師と連絡調整
- ④ 資料提供、アンケート記入

### 申込書について

- ① QRコードを読み込む ▶▶ (専用HPに移行します。)



- ② “働く人の健康づくり  
応援プログラム”の欄  
から下記をダウンロード  
・講師派遣申込書(様式第1号)  
・資料提供申込書(様式第4号)

※実施要領、その他の様式についてもHPに掲載

### 申込先

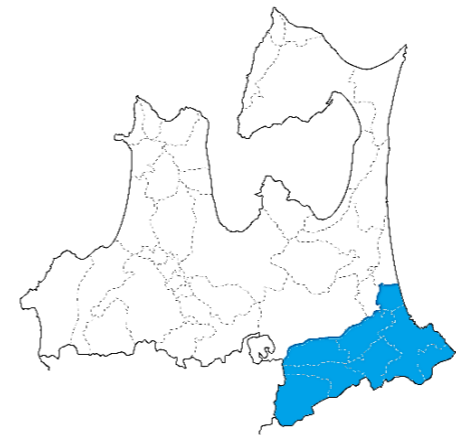
〒039-1101 八戸市尻内町鴨田7  
三戸地方保健所 健康増進課

メール: HA-HOKEN@pref.aomori.lg.jp

TEL: 0178-27-5111 (内線304)

FAX: 0178-27-1594

# 令和6年度 三八地域働く人の 健康づくり応援プログラム



### 対象

八戸市、おいらせ町、三戸町、五戸町、田子町、南部町、階上町、新郷村に住所がある事業所

### 内容

三八地域の専門職が事業所の従業員に対し、健康に関する講話・実践指導や、資料提供を行います。

## 令和5年度 利用者の声 (アンケート結果から)

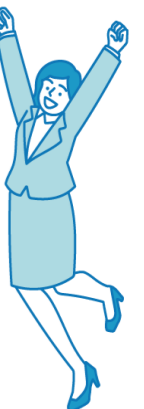


#### 〈分野：こころ〉

バランスのよい食事、適度な運動、しっかりとした睡眠で体と心を整えようと思いました。

#### 〈分野：栄養・運動〉

ストレッチを行うことで体がポカポカしてきました。業務の間にも運動を取り入れていきたいです。



**従業員の健康づくりを地域の専門職がサポートします！**

### 公式SNSで情報をチェック▼

Instagram

(@kenkou\_sanpachi)



X (旧Twitter)

(@kenkou\_sanpachi)



健康づくりの取組を  
保健所SNSに投稿しませんか？

#### 【目的】

- ① 圏域事業所の健康づくりの推進
- ② 就職予定の学生に向けた事業所の魅力周知

【投稿までの流れ】 ※全て保健所が実施  
取材→投稿作成→投稿

詳しくは裏表紙「申込先」まで

分野	団体名 (資格)	テーマ	概要	実施方法	オンライン 対応	対応可能 時間帯	所要時間	講師派遣 対応 市町村	料金	
									講師謝金	講師旅費
栄養	三戸地方保健所 (管理栄養士)	カラダよこぶ 働き世代の栄養バランス術	栄養バランスの基礎と、減塩、野菜摂取を意識した食事の選び方についてお話します。	・講話 ※オンライン対応の場合は、Zoom使用。	○	平日のみ 9:00～16:30	希望に準ずる	無料	無料	
	南部町健康増進公社 〈バーデパーク〉 健康運動指導士 健康運動実践指導者 温泉利用指導者 管理栄養士 JATI公認トレーニング指導士 SAQレベルIインストラクター	仕事のパフォーマンスを上げる運動方法	運動と仕事の関係性をお話し、座位、立位で行うストレッチや筋力トレーニングをご紹介します。	・PowerPointを用いた講話 ・その場でできるストレッチや運動(立位、座位) ※運動できる間隔があれば部屋の広さは不問	×	平日、休日、早朝、夜間などその都度要相談	30～60分	10,000円	謝金を含む	
運動	青森県理学療法士会八戸支部 (理学療法士)	いつまでも若く！ 健康づくりのための運動療法	筋トレと有酸素運動の違い(運動の種類について)講話30分、実技30分～1時間。実技は体幹・下肢・上肢等、各部位に応じて実施。 ※事業所の要望に応じて、変更可能	・運動強度は軽く汗をかく程度。 ・服装は動きやすい服装。 ※オンライン対応の場合は、Zoom使用。	○	いつでも可 その都度要相談	60～90分	10,000円	公共交通機関 料金相当	
	五戸町スポーツ振興公社 健康運動指導士 日本体育施設協会公認トレーニング指導士	～ココロもカラダもリフレッシュ～ 身体の調子を整える簡単トレーニング	自宅や職場で継続して取り組める運動を実施。立位もしくは座位による単体操や小さいボール等を使った筋力トレーニングなど希望に沿った内容で指導いたします。 ※ストレッチマットやボール等、数に限りはありますが、こちらで準備いたします。	・職場環境(実施場所)又は参加者に合わせた内容で実施。 ※オンライン対応の場合は、GoogleMeetやZoomを活用し、講話や実技にも対応。	○	8:30～20:30 曜日に関わらず要相談	30～90分 (事業所の要望に応じて実施)	5,000円	謝金を含む	
こころ	青森県公認心理師・臨床心理士協会 (公認心理師・臨床心理士)	職場のメンタルヘルス研修 ・セルフケア(ストレスケア) ・ラインケア(同僚・上司によるケア) ・ストレスチェックの活用と職場環境改善のヒントなど	メンタルヘルスに関連したものであれば、要望に応じて対応いたします。内容についてのご相談にも応じます。 ※3回、5回などシリーズ開催も可能です。	・講義 ・実技 ・ワークショップ など ※オンライン対応は、講師の環境や状況によってその都度確認して対応。	○	平日、休日、早朝、夜間などその都度要相談	60～120分	八戸市 おいらせ町 三戸町 五戸町 田子町 南部町 階上町 新郷村	1時間 10,000円	実費
	三戸地方保健所 (保健師)	ストレスと上手につきあう ワンポイント講座	ストレス解消法や心の不調者にどのように気づき、声がけすればよいかをお話します。	・講義 ・演習 ※オンライン対応の場合は、Zoom使用。	○	平日のみ 9:00～16:30	希望に準ずる	無料	無料	
喫煙	八戸薬剤師会 薬剤師 青森県薬物乱用防止指導員	タバコと健康	タバコの健康への影響と禁煙後の効能(別途コロナ対策等の消毒薬の使い方も可)	・講話	×	平日午後 14:00～16:00 日・祝は応相談	30～60分	10,000円	ガソリン代 10円/km	
	三戸地方保健所 (保健師)	受動喫煙の健康への影響 ～禁煙環境づくりのポイント～	事業所に求められる対策と、どのように職場禁煙に向けて取り組めばよいかお話します。	・講話 ※オンライン対応の場合は、Zoom使用。	○	平日のみ 9:00～16:30	希望に準ずる	無料	無料	
口腔	青森県歯科衛生士会三八支部 (歯科衛生士)	簡単セルフケアでお口の健康を守りましょう	働く世代にお伝えしたい口腔衛生管理の方法と口腔機能を維持するための口腔体操。	・講義	○	平日、休日、早朝、夜間などその都度要相談	60～90分	10,000円	公共交通機関 料金相当	
		歯周病と全身への関わり	歯周病と糖尿病や喫煙との関わりはもちろん、歯周病が及ぼす全身への影響をお話します。							
がん	八戸市・おいらせ町・三戸町・五戸町・田子町・南部町・階上町・新郷村(保健師、管理栄養士)	がんやがん検診に関すること ～がん検診受診率向上に向けて～	早期発見の大切さ、市町村で実施しているがん検診の日程の紹介をおこないます。 ※南部町はがん検診受診についてのみ対応可能	・講話 ※オンライン対応可能な自治体は、おいらせ町・五戸町・田子町・南部町・階上町(いずれもZoom)	△	平日のみ 9:00～16:30	30～60分 (事業所の要望に応じて実施)	無料	無料	

※「がん」分野の講師は事業所の所在地の自治体保健師等になります。また、オンライン対応可能な自治体は限られておりますので、御確認ください。

※オンライン対応を希望する場合、事業所内のインターネット環境は、各自で整えてくださるようお願いいたします。