



# 令和7年度 協会けんぽ講習会 健康運動コース

先着30社  
無料

こんな  
事業所に  
オススメ

- みんなで楽しく、身体を動かす講習会を開催したい
- 腰痛などの健康課題を抱えている人が多い
- 転倒防止、腰痛予防運動の研修会を開催したい

ア:健康測定・チェック	講座内容
① 健康度や体力、姿勢の測定	バランス、筋力、柔軟性などの運動実技、体力チェックを行い、問題点を考えていきます。
② バランス・ロコモ度チェック	ロコモティブシンドロームを予防するトレーニングを実施します。
③ 職場環境のチェック	作業環境から影響される作業姿勢の改善を提案します。
④ 転倒防止・腰痛予防（作業状況から）	体力チェックを実施することで、転倒、腰痛を引き起こすリスク要因を特定し、予防策を講じます。

イ:研修・実技指導・運動アドバイス等(座学)

- ① 転倒防止のためのバランス運動
- ② 腰痛予防のための運動
- ③ 職場で出来るストレッチ体操
- ④ 作業姿勢の改善や作業環境改善等
- ⑤ メタボ改善に向けた運動指導等

関心のある項目を選んで申し込んで  
いただくと、事前打合で事業所様に  
合わせた運動指導を実施します！



講師	福井産業保健総合支援センター産業保健相談員（理学療法士）
受講者	少人数から可能
研修時間	30分～180分(ご都合に合わせて調整します)
費用	<b>無料</b>
申込期限	希望日時の1か月前まで
注意事項	運動の服装は普段着のままで結構です。動きやすい服装をお勧めします。

お申し込みは裏面の「協会けんぽ講習会申込書」をご記入のうえ、FAXまたは郵送にてご提出ください。

【お問合せ先】 全国健康保険協会福井支部 企画総務グループ  
TEL0776-27-8300(自動音声案内④)

【お申込み先】 福井産業保健総合支援センター(協会けんぽ福井支部委託機関)  
〒910-0006 福井市中央1-3-1 加藤ビル7階  
TEL0776-27-6395

# 協会けんぽ講習会申込書 (健康運動コース)

お申込み先 福井産業保健総合支援センター

FAX:0776-27-6397

申込日：令和 年 月 日

お申込み者	事業所名	
	事業所所在地	〒
	ご担当部署・氏名	(部署) (氏名)
	電話・FAX番号	(電話) (FAX)

事前打合せ	第1希望	令和 年 月 日 ( ) 時 分 ~ 時 分
	第2希望	令和 年 月 日 ( ) 時 分 ~ 時 分

開催日	第1希望	令和 年 月 日 ( ) 時 分 ~ 時 分
	第2希望	令和 年 月 日 ( ) 時 分 ~ 時 分

会場	会場名	
	会場所在地	〒
	電話番号	

《関心のある項目にチェック(✓)してください》(複数可)

ア 健康測定・チェック

- 健康度や体力、姿勢の測定
- バランス・ロコモ度チェック
- 職場環境のチェック
- 転倒防止・腰痛予防(作業状況から)

イ 研修・実技指導・運動アドバイス等

- 転倒防止のためのバランス運動
- 腰痛予防のための運動
- 職場で出来るストレッチ体操
- 作業姿勢の改善や作業環境改善等
- メタボ改善に向けた運動指導等

情報提供等に関する同意 (※当該情報は講習会実施状況の集計等以外に利用いたしません)

上記講習会申込情報を協会けんぽ福井支部へ提供することに同意のうえ申込みします

【注意事項】

・希望日時の1か月前までにお申し込みをお願いします。