

令和8年度健康づくり指導者セミナー(働く世代の健康づくりコース) プログラム

いまさら聞けない！健康診断のきほんの「き」

●来場 令和8年8月20日（木） 10:00～15:30

時間	内容	概要
9:30	受付開始	
10:00	開講・オリエンテーション	
10:10 (30分)	講義 「健診はなぜ必要なのか」＊ 医師 吉武 姿子	健康診断の目的や健康診断から 予見できる生活習慣病や、仕事に 関連する健康障害について説明す る。
10:40	休憩	
10:50 (80分)	講義・演習 「健診結果のきほんの「き」～結果の見方と活用～」＊ 保健師 相木 真実	健診結果の基本的な項目（血 圧、血液検査）の見方について、 自身の結果を確認する。受講者 同士で健診データの目安や緊急度 について、検討する。
12:10	昼食	
13:00 (20分)	ミニ講義 「職場で話したくなる！食前の栄養ワンポイント」＊ 管理栄養士 中村 誉	今日から誰かに話したくなるような 栄養のワンポイントを紹介する。
13:20 (20分)	ミニ講義 「すぐできる！食後の運動ワンポイント」＊ 健康運動指導士 西本 明子	今日からすぐに無理なく実践できる 運動のワンポイントを紹介する。
13:40	休憩	
13:50 (10分)	事例紹介 「経営者協会における健康経営支援の取り組み」＊ 愛知県経営者協会 野田 あゆ子 氏	愛知県経営者協会の取り組みや 活用できる資源について紹介する。
14:00 (30分)	講義 「知らなきゃ損！健診の事後措置や 治療と仕事の両立支援の基本的なポイント」＊ 愛知産業保健総合支援センター メンタルヘルス対策・両立支援促進員 田口 芳子 氏	健診の事後措置や治療と仕事の 両立支援に関する相談窓口や活 用できる資料について紹介する。
14:30 (10分)	事例紹介 「実際に使える！プラザの健康づくり事例」＊ 保健師 相木 真実	従業員の健康づくりに活用できるあ いち健康プラザの事業を紹介する。
14:40	休憩	
14:50 (30分)	意見交換 従業員に必要な配慮や活用ができそうな内容、期待される効果 について	受講者同士で、従業員に必要な 配慮や活用ができそうな内容、期 待される効果について意見交換す る。
15:20 (10分)	まとめ・質疑応答	
15:30	事務連絡、閉講	

(カリキュラム内容は変更する場合があります。)

●動画配信 令和8年9月17日（木） 10:00～ 10月21日（水） 17:00

後日、動画配信用のURLを申込時のメールアドレス宛に送信しますので、期間内にご視聴ください。

動画配信では、*のついたカリキュラム内容が視聴できます。