

あおもり職域健康づくりリーダー育成ゼミ 実施報告

1. 目 的

働き盛り世代の健康教養を高めていくため、職場の健康づくり活動を推進する職域の健康づくりリーダーを育成し、職場の健康づくりを推進していくとともに、企業の健康づくりの推進に向け連携を図る。

2. 日 時

令和7年10月8日（水） 9:30~16:30

3. 場 所

青森市役所柳川庁舎 2階 大会議室

4. 受講者

区 分	H28年	H29年	H30年	R元年	R2年	R4年	R5年	R6年	R7年	計 (延数)
修了者数 (人)	25	31	27	24	23	25	25	26	31	237
参加企業数 (社)	24	23	21	22	19	21	22	18	25	195

※R3年度は新型コロナウイルス感染症拡大のため、実施せず

5. 内 容

1日研修 別紙プログラム参照

簡易型 QOL 健診（血圧）



栄養（講義）



簡易型 QOL 健診（ベジチェック）



運動（講義＋実習）



健康教養（講義）



ワークショップ

