

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6年 10月16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	H29	H30	R元	R2	R4	R5	R6	計 (延数)
修了者数 (人)	25	31	27	24	23	25	25	26	206
参加企業数 (社)	24	23	21	22	19	21	22	18	170

※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)



簡易型 QOL 健診(体組成)



健康教養(講義)



栄養(講義)



運動(講義+実習)



ワークショップ

