

福岡県医師会 第 54 号 (地)

平成16年4月9日



各 医 師 会 長 殿

福 岡 県 医 師 会

会長 竹 嶋 康 弘



平成16年度「心とからだの健康づくり運動指導専門研修受講のご案内」および
平成16年度「メンタルヘルス指針に基づくセミナーご案内」の送付について

標記の件につきまして、中央労働災害防止協会健康確保推進部長より日本医師会
を通じて別添のとおり通知がありましたので、ご参考までにお送りいたします。

つきましては、受講を希望される方は、電話にて中央労働災害防止協会まで直接
お申込み下さいますよう貴会関係会員に周知方よろしくお願い申し上げます。

なお、

- 1) 研修については、それぞれ開催日・日程・受講対象者が異なっております
ので留意下さい。
- 2) 受講対象者は電話で中央労働災害防止協会まで申し込んでいただき、必要
書類を送付して下さい。
- 3) 定員になり次第申込み締切りますので、お早めにお申込み下さい。
 - ①「運動指導専門研修（ヘルスケア・トレーナー養成研修）受講」
予約先：中災防 健康確保推進部 人材開発課 TEL:03-3452-3137
 - ②「メンタルヘルス指針に基づくセミナー」
予約先につきましては、各地域の中災防へお願いします。
- 4) ご不明な点がございましたら中央労働災害防止協会健康確保推進部人材開
発課（電話：03-3452-3137）へお問い合わせ下さい。

小郡三井医師会より

担当理事 毛利康茂





日医発第1085号(地Ⅱ200)

平成16年3月30日

都道府県医師会長 殿

日本医師会長

坪井 栄 孝

平成16年度「心とからだの健康づくり運動指導専門研修受講のご案内」および
平成16年度「メンタルヘルス指針に基づくセミナーご案内」の送付について

時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

このたび標記の件につきまして、別添のとおり中央労働災害防止協会健康確保推進部長
から本職宛、その案内方について協力依頼がありましたので、お知らせいたします。

つきましては、貴会の関係者への周知方につきまして、貴職の特段のご高配を賜ります
ようお願い申し上げます。





中災防発健康第 163 号の 9
平成 16 年 3 月 24 日

日本医師会 会長 殿

中央労働災害防止協会
健康確保推進部長 樋口 俊範

平成 16 年度「心とからだの健康づくり運動指導専門研修受講のご案内」および
平成 16 年度「メンタルヘルス指針に基づくセミナーご案内」の送付について

平素は当協会の業務に関しまして格別のご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、標記運動指導専門研修につきましては「事業場における健康保持増進のための指針（昭和 63 年 9 月 1 日 健康保持増進のための指針 公示第 1 号、改正平成 9 年 2 月 3 日 健康保持増進のための指針 公示第 2 号）」に基づき例年実施しているところですが、平成 16 年度につきましても実施を計画し、研修受講案内を別添のとおり作成いたしました。

また、現在、「メンタルヘルス指針（事業場における労働者の心の健康づくりのための指針、平成 12 年 8 月 9 日公示）に基づくセミナー」として、別紙ご案内のように「メンタルヘルス・プランニング・セミナー」、「管理監督者セミナー（積極的傾聴法を中心に）」、及び「産業保健スタッフセミナー（自律訓練法の指導法について）」を実施しているところですが、平成 16 年度につきましても、さらに回数を増やして計画いたしました。

つきましては、各受講案内書を送付いたしますので、貴会関連事業場等の関係各位への周知に関しましてご高配いただきますようお願い申し上げます。

また、この件につきましてご不明の点がございましたら、当協会健康確保推進部、大阪労働衛生総合センター又は地区安全衛生サービスセンターまでお問合せくださいますようお願い申し上げます。



平成16年度運動指導専門研修（ヘルスケア・トレーナー養成研修）受講のご案内

働く人の健康は、本人にとっても企業のとても重要な資源です。健康づくりは、厳しい企業経営を支え、活性化させるために欠かせない活動と言えるでしょう。

THPとは「トータル・ヘルスプロモーション・プラン」の略称で、労働安全衛生法に基づき、すべての働く人を対象に心身両面からトータルにすすめる健康づくりのことで、職場で健康づくりを推進するには、中核となるスタッフが、働く人のライフスタイルを健康的に改善するために指導・援助することが必要です。中災防では、国の指針に基づき対象別に6種類のスタッフ養成を行っています。当研修はその中の運動指導担当者の養成を目指しています。

健康づくりの導入において運動習慣の定着を目指している事業場の方、また、運動の指導や実践活動をさらに充実させようと考えている事業場の皆さん、ぜひ運動指導専門研修にご参加ください。また、地方公共団体や地域の施設で運動指導を担当されている方、より効果的な指導方法を探るためにご参加ください。

健康運動指導士・フィットネストレーナーをお持ちの方は、科目の一部が受講免除になります。併設で各々のコースを実施しておりますので、ご参加をお待ちしています。

1. 受講資格

- ①学校教育法による大学（原則として4年制）において、体育系又は保健系の正規の学科を修めて卒業された方
- ②運動実践専門研修又はヘルスケア・リーダー養成研修を修了後、運動実践の指導援助の経験を3年以上有する方
- ③保健師、管理栄養士、理学療法士、作業療法士、臨床検査技師の資格を有する方
- ④看護師の資格をお持ちの方で運動実践の指導援助の経験を1年以上有する方
- ⑤栄養士の資格をお持ちの方で運動実践の指導援助の経験を2年以上有する方
- ⑥衛生管理者の資格をお持ちの方で運動実践の指導援助の経験を3年以上有する方
- ⑦その他1～6までと同等の資格を有していると認められる方

2. 研修期日

- ◆講義 第1週 平成16年10月25日(月)～29日(金) 東京
第2週 平成16年11月15日(月)～19日(金) 東京
- ◆実技 1班 第3週 平成17年1月18日(火)～21日(金) 東京
第4週 平成17年1月24日(月)～28日(金) 東京
2班 第3週 平成17年2月7日(月)～10日(木) 大阪
第4週 平成17年2月14日(月)～18日(金) 大阪

全日程が通所形式です。

3. 研修会場

- 講義及び実技1班：中央労働災害防止協会 安全衛生総合会館 〒108-0014 東京都港区芝5-35-2
実技2班：中央労働災害防止協会 大阪労働衛生総合センター 〒550-0001 大阪市西区土佐堀2-3-8

4. 定員 70名（1班東京40名、2班大阪30名）

5. 受講料

中災防（賛助）会員230,000円 一般260,000円（消費税を含む）

値下げしました！

6. 修了証及び登録

全課程を受講された方には、修了証を交付いたします。研修修了者は、「ヘルスケア・トレーナー」の名称で中災防に登録することができます。（任意、有料）

7. 健康運動指導士・フィットネストレーナー対象の短縮コースを同時開催

健康運動指導士（①）の方は、カリキュラムのうち■印の規定の科目、フィットネストレーナー（②）の方は、□印の規定の科目を受講していただくことにより本研修の修了者となります。

受講料 ①中災防（賛助）会員120,000円 一般135,000円（消費税を含む）

②中災防（賛助）会員125,000円 一般140,000円（消費税を含む）

詳細についてはお問い合わせください。

◆本研修は、「健康運動指導士、健康運動実践指導者のための登録更新に係る認定講習会」です。修了者は20単位（実技5単位を含む）を取得できます。

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
第1日	受付				開講式 マナー・マインド	健康確保総論Ⅰ (THPの考え方) (2.0)	健康確保総論Ⅱ (THPの現状) (1.0)	休憩	メンタルヘルスの 基礎知識 (1.5)
第2日	受付	運動と栄養 (1.5)	休憩	現代人の健康Ⅱ (腰痛) (1.5)	昼食 休憩	集団へのアプローチ (1.5)	休憩	事例研究 (1.5)	
第3日	受付	労働生活と健康 (1.5)	休憩	食生活と健康 (1.5)	昼食 休憩	諸外国の健康づくり (1.5)	休憩	運動指導の評価 (1.5)	
第4日	受付	内科的救急処置 (1.5)	休憩	内科的救急処置 (1.5)	昼食 休憩	面接技法 (1.5)	休憩	面接技法 (1.5)	
第5日	受付	運動の心理 (1.5)	休憩	運動の心理 (1.5)	昼食 休憩	企業における 健康教育の実際 (1.5)	休憩	企業における 健康教育の実際 (1.5)	

(第2週 講義中心)

■ 健康運動指導士コースの受講科目
 ▨ フィットネストレーナーコースの受講科目

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
第6日	受付	運動生理Ⅰ (神経) (1.5)	休憩	運動生理Ⅱ (筋) (1.5)	昼食 休憩	運動生理Ⅲ (呼吸循環) (1.5)	休憩	運動生理Ⅳ (呼吸循環) (1.5)	
第7日	受付	スポーツ障害 (内科) (1.5)	休憩	スポーツ障害 (外科) (1.5)	昼食 休憩	運動生理Ⅳ (内分泌) (1.5)	休憩	運動生理Ⅴ (環境) (1.5)	
第8日	受付	トレーニング理論Ⅰ (法則と効果) (1.5)	休憩	トレーニング理論Ⅱ (方法) (1.5)	昼食 休憩	運動と加齢 (1.5)	休憩	現代人の健康Ⅰ (肥満) (1.5)	
第9日	受付	整形外科的 救急処置 (1.5)	休憩	整形外科的 救急処置 (1.5)	昼食 休憩	運動指導の安全対策 (1.5)	休憩	運動負荷試験の 基礎知識と安全対策 (1.5)	
第10日	受付	健康づくりの 企画と運営Ⅰ (1.5)	休憩	健康づくりの 企画と運営Ⅱ (1.5)	昼食 休憩	血液生化学検査の 基礎知識 (1.5)	休憩	運動指導票の見方 (1.5)	
	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00

(第3週 実習・演習中心)

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
第11日	受付	体操Ⅰ (健康づくりのための体操) (2.0)	昼食 休憩	体操Ⅰ (健康づくりのための体操) (2.5)	体操Ⅰ (健康づくりのための体操) (2.5)	体操Ⅱ (職場で行う体操) (1.5)			
第12日		体操Ⅱ (職場で行う体操) (3.0)	昼食 休憩	体操Ⅲ (気功法等操) (2.0)	体操Ⅲ (気功法等操) (2.0)	ダンス (2.0)			
第13日		エアロビック・エクササイズ (3.0)	昼食 休憩	エアロビック・エクササイズ (1.5)	エアロビック・エクササイズ (1.5)	運動負荷試験の基礎知識と実際 (2.5)			
第14日		野外活動Ⅰ ウォークラリー (3.0)	昼食 休憩	スポーツ・マッサージ (3.0)	スポーツ・マッサージ (3.0)				
	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00

(第4週 実習・演習中心)

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
第15日	受付	レクリエショナル・ゲーム (2.0)	昼食 休憩	野外活動Ⅰ (ウォークラリー) (3.5)	野外活動Ⅰ (ウォークラリー) (3.5)				
第16日		野外活動Ⅱ (冒険ハイク) (3.0)	昼食 休憩	野外活動Ⅱ (冒険ハイク) (1.0)	リラクゼーション (3.0)				
第17日		野外活動Ⅰ (ウォークラリー) (3.0)	昼食 休憩	運動機能検査の 基礎知識と実際 (1.5)	レクリエショナル・ゲーム (2.5)				
第18日		サーキット・エクササイズ (3.0)	昼食 休憩	サーキット・エクササイズ (1.5)	意見交換 (1.5)	情報交換会 (2.0)			
第19日		運動プログラムの実際 (3.0)	昼食 休憩	運動プログラムの実際 (3.0)	運動プログラムの実際 (3.0)				
	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00

平成16年度 運動指導専門研修 受講申込書

●整理番号 —

実技班	第 班 (実技 会場)	()健康運動指導士コース ()フィットネストレーナーコース		各々のコースで受講される方は、該当するコースに○をつけてください。
フリガナ		性 別	男 ・ 女	フリガナを忘れずにご記入ください。
受講者氏名		生年月日	西暦 年 月 日	
フリガナ		従業員数	企業全体	従業員数は概数をご記入ください。 労働保険番号は、事業場の労働保険番号を雇用保険番号をご記入ください。
事業場名 機関・医院名			事業場	
所属部課名		労働保険番号		
業 種	農・林・漁業／鉱業／建設業／製造業／運輸通信業／電気・ガス・熱供給・水道／医療機関／フィットネスクラブ／公共団体／防災防止団体／健保組合／その他のサービス業／その他	(賛助)会員・非会員		(賛助)会員事業場の場合、必ず会員番号をご記入ください。
		会員 No.		
所 在 地	〒 — TEL () 内() FAX ()			郵便番号、電話番号も忘れずにご記入ください。個人でお申込の方は自宅住所・電話番号をご記入ください。
フリガナ		事業場名		受講者と申込担当者が違う場合は、必ずご記入ください。
申込担当者名		所属部課名		
所 在 地	〒 — TEL () 内() FAX ()			
添 付 書 類	1. 卒業証書のコピーまたは卒業証明書 2. 資格証明書() 3. 実務経験証明書 4. 健康診断書 5. その他	受講料の支払いは、平成 年 月 日に ¥ を 1 銀行振込 2 郵便振替 で送金しました・送金します 3 現金書留 (振込み手数料は申込者をご負担ください)		添付書類の番号に○をしてください。また、資格証明書の()内には資格名称をご記入ください。 送金日(予定日)・送金方法をご記入ください。
通 信 欄				

◎コピーしてお使いください

●(賛助)会員とは事業場単位でのお入りいただく中防災の会員制度です。(THP登録制度、あるいは、労働健康保持増進サービス機関・指導機関制度とは別のものになります)。申込担当者の事業場が中防災の(賛助)会員に該当する場合は必ず会員番号をご記入ください。

メンタルヘルス指針に基づく H16年度 セミナーのご案内

メンタルヘルス指針に基づき、中災防ではメンタルヘルス担当者向け、管理監督者向け、産業保健スタッフ向けの3種類のセミナーを企画しました。メンタルヘルス指針で示された4つのケアを事業場で展開する方法を具体的に学びませんか？

なお、これらのセミナーはそれぞれTHP指導者登録更新のために必要な単位のうち3単位を取得することができます。

メンタルヘルス・プランニング・セミナー

(賛助) 会員 18,000円(税込)
一般 20,000円(税込)

事業場のメンタルヘルス対策事例を通して、心の健康づくり計画の立て方から、4つのケアの効果的な組み立て方や活用法など、事業場におけるメンタルヘルス対策の構築に必要な内容や手順を学んでいただきます。

カリキュラム概要

- ・事業場におけるメンタルヘルスの進め方
- ・タイプの違う3つの先進事例の紹介
- 質疑応答を十分に取り、皆さんの疑問にお答えいたします。

事例紹介事業場(予定)

富士通(株)
三菱化学(株)
横河電機(株)
三菱重工(株)
豊田工機(株) 他

東京会場 H16年 7月 6日(火)
H17年 3月 1日(火)
名古屋会場 H16年11月30日(火)
大阪会場 H17年 1月19日(水)
広島会場 H16年10月 8日(金)

管理監督者セミナー(積極的傾聴法を中心に)

(賛助) 会員 15,000円(税込)
一般 17,000円(税込)

管理監督者の方々に「部下の話を上手に聴く」方法(積極的傾聴法)を学んでいただきます。

カリキュラム概要

- ・メンタルヘルス対策と管理監督者の役割
- ・積極的傾聴法の考え方
- ・積極的傾聴法実習・事例検討

予定講師

武藤清栄(東京メンタルヘルスマネジメント所 所長)
岸 良範(愛知教育大学大学院 教授) 他

東京会場 H16年 6月14日(月) 大阪会場 H16年 7月16日(金)
H16年 9月17日(金) H17年 2月24日(木)
H17年 1月21日(金) 広島会場 H16年 6月22日(火)
富山会場 H16年12月16日(木) 松江会場 H16年 8月20日(金)
名古屋会場 H16年10月12日(火)

産業保健スタッフセミナー(自律訓練法の指導法について)

(賛助) 会員 15,000円(税込)
一般 17,000円(税込)

産業保健スタッフの方々に、リラクゼーション技法のひとつである自律訓練法の具体的な指導法(第2公式まで)を実習や演習を通して学んでいただきます。本セミナーは、日本自律訓練学会の後援を受け、講師は学会認定専門指導士・専門指導医等が担当します。

カリキュラム概要

- ・セルフケアと自律訓練法の活用
- ・自律訓練法の概要
- ・自律訓練法実習・演習

東京会場 H16年 6月16日(水) 名古屋会場 H16年 9月10日(金)
H16年 9月 7日(火) 大阪会場 H16年 8月31日(火)
H17年 1月25日(火) H17年 2月23日(水)
福岡会場 H16年 8月 6日(金)

予定講師

笠井 仁(筑波大学 助教授) 戸原 睦(中部労災病院 心療内科部長)
佐田 彰晃(中部労災病院 臨床心理士) 斎藤 通明(徳島文理大)
細谷 紀江(学習院大学学生相談室カウンセラー) 他

※その他 仙台等 開催予定

お申し込み、問い合わせについては裏面をご覧ください。

【申込み方法】

* 東京・大阪会場：電話でご予約の後、参加申込書にご記入の上 FAX または郵送でお送りください

問合せ 申込書 送付先		東京会場	大阪会場
		〒108-0014 東京都港区芝 5-35-2 中災防健康確保推進部人材開発課 TEL:03-3452-3137 FAX:03-3453-0730	〒550-0001 大阪市西区土佐堀 2-3-8 中災防 大阪労働衛生総合センター 健康確保推進室 TEL:06-6448-3840 FAX:06-6459-4195
振込 先	銀行 振込	UFJ 銀行 三田支店 普通預金 500387 口座名 中央労働災害防止協会	三井住友銀行 大阪公務部 普通預金 5311 口座名 大阪労働衛生総合センター
	郵便 振替	口座番号 00180-2-99626 加入者名 中央労働災害防止協会	口座番号 00970-4-121042 加入者名 大阪労働衛生総合センター

* 名古屋・富山・広島・松江・福岡会場：申込書を直接 FAX してください（電話予約不要）

問合せ 申込書 送付先		名古屋会場	富山会場
		〒456-0035 名古屋市熱田区白鳥 1-4-19 中災防 中部安全衛生サービスセンター TEL:052-682-1731 FAX:052-682-6209	〒930-0857 富山市奥田新町 8-1（ホリフォートとやま9階） 中災防 中部安全衛生サービスセンター 北陸支所 TEL:076-441-6420 FAX:076-441-4641
振込先		UFJ 銀行 金山支店 普通預金 621632 口座名 中部安全衛生サービスセンター	北陸銀行 橋北出張所 普通預金 4002420 口座名 中部安全衛生サービスセンター北陸支所

問合せ 申込書 送付先		広島・松江会場	福岡会場
		〒733-0003 広島市西区三篠町 3-25-30 中災防 中国四国安全衛生サービスセンター TEL:082-238-4707 FAX:082-238-4716	〒812-0008 福岡市博多区東光 2-16-14 中災防 九州安全衛生サービスセンター TEL:092-437-1664 FAX:092-437-1669
振込先		せとうち銀行 三篠出張所 普通預金 1608491 口座名 中央労働災害防止協会 中国四国安全衛生サービスセンター	福岡銀行 奈良屋町支店 普通預金 1163225 口座名 中央労働災害防止協会 九州安全衛生サービスセンター

●ご都合により受講申込みを取り消される場合は、速やかにご連絡ください。以下の場合はキャンセル料を申し受けますのでご了承ください。なお、返金手数料はご負担願います。 セミナー開講7日前～前日まで30%・当日全額

平成16年度セミナー参加申込書

整理番号

—

セミナー名	第 回		セミナー			
開催期日	平成 年 月 日 ()		開催地	会場		
(フリガナ) 会社名 事業場名			業種			
			従業員数	人		
所在地	〒		TEL ()			
			FAX ()			
(フリガナ) 参加者	氏名	性別	男・女	生年月日(西暦)	年 月 日	
		部課名 役職名				
(フリガナ) 連絡担当者	氏名	部課名				
参加費は 円 を 月 日 に				(賛助)会員またはTHP登録者 ・ 一般		
☐ 銀行振込 ☐ 現金書留 ☐ 郵便振替				会員 No または登録 No (左ツメ)		
で送金します。						
通信欄						
●請求書・領収書が入用の場合は、通信欄にその旨をご記入下さい。						