

福岡医発第1614号(地)

平成17年12月9日

各 医 師 会 長 殿

福岡県医師会

会長 竹嶋 康弘



平成18年度「心とからだの健康づくり指導者養成専門研修のご案内」および
「THPウォーキング」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、FAX又は郵送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) 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。

申込先：東京受付分 中央労働災害防止協会 健康確保推進部

FAX：03-3453-0730

大阪受付分 中央労働災害防止協会

大阪労働衛生総合センター 健康確保推進室

FAX：06-6459-4195

- 3) ご不明な点がございましたら中災防健康確保推進部(03-3452-2517)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



(地Ⅱ143)

平成17年11月28日

都道府県医師会

産業保健担当理事 殿

日本医師会常任理事

藤村 伸



平成18年度「心とからだの健康づくり指導者養成専門研修のご案内」等の送付について

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。





中災防健康発第187号の5
平成17年11月18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 松野 裕

平成18年度「心とからだの健康づくり指導者養成専門研修のご案内」等の周知について

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18年度につきましても実施を計画し、下記の研修受講案内を作成いたしました。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。

なお、本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。

記

1. 平成18年度心とからだの健康づくり指導者養成専門研修のご案内
2. THP ウォーキングのご案内

中災防 では、全国主要都市にサービスセンターを設置しています。
働く人の健康と安全に関するお問い合わせは下記センターまで

●北海道安全衛生サービスセンター
〒064-0919
札幌市中央区南19条西9丁目
Tel 011-512-2031

●東北安全衛生サービスセンター
〒980-0011
仙台市青葉区上杉1-3-34
Tel 022-261-2821

●関東安全衛生サービスセンター
〒108-0014
東京都港区芝5-35-1
Tel 03-5484-6701

●中部安全衛生サービスセンター
〒456-0035
名古屋市熱田区白鳥1-4-19
Tel 052-682-1731

●中部安全衛生サービスセンター北陸支所
〒930-0857
富山市奥田新町8-1
ホルファートとやま9F
Tel 076-441-6420

●大阪労働衛生総合センター
●近畿安全衛生サービスセンター
〒550-0001
大阪市西区土佐堀2-3-8
Tel 06-6448-3840

●中国四国安全衛生サービスセンター
〒733-0003
広島市西区三篠町3-25-30
Tel 082-238-4707

●中国四国安全衛生サービスセンター四国支所
〒760-0017
高松市番町3-3-17
第一讀機ビル2F
Tel 087-861-8999

●九州安全衛生サービスセンター
〒812-0008
福岡市博多区東光2-16-14
Tel 092-437-1664

お問い合わせ・お申込み先

中央労働災害防止協会

(<http://www.jisha.or.jp/>)

〒108-0014 東京都港区芝5-35-1

・健康確保推進部 Tel 03-3452-2517・3137 Fax 03-3453-0730

〒550-0001 大阪市西区土佐堀2-3-8

・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

平成18年度

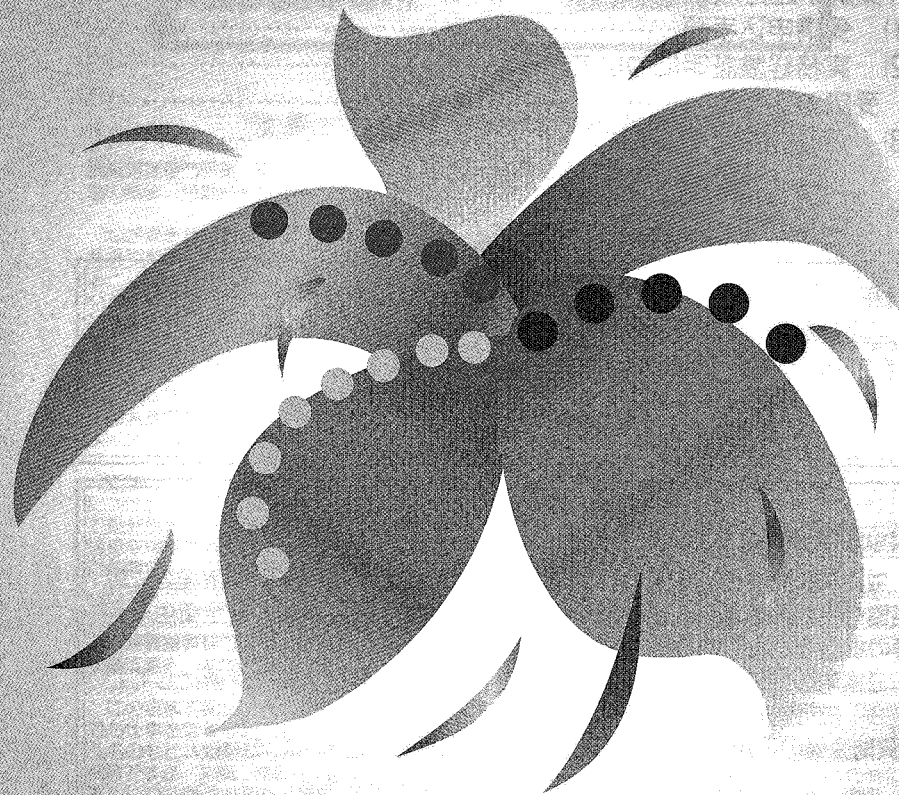


「THP 心とからだの健康づくり」

指導者養成専門研修受講のご案内

(平成18年4月～平成19年3月)

随時受付中



中央労働災害防止協会



◆◆◆ も く じ ◆◆◆

THP 指導者養成専門研修のご案内	1
1. 研修の概要	2
(1) 健康測定専門研修	2
(2) 健康測定専門研修（健康スポーツ医コース）	3
(3) 運動指導専門研修（ヘルスケア・トレーナー養成研修）	4
(4) 運動実践専門研修（ヘルスケア・リーダー養成研修）	7
(5) 心理相談専門研修（心理相談員養成研修）	8
(6) 産業栄養指導専門研修（産業栄養指導者養成研修）	10
(7) 産業保健指導専門研修（産業保健指導者養成研修）	11
2. 受講申込方法	12
(1) 受講申込手順	12
(2) 実務経験証明について	13
受講申込書	14
(3) THP指導者登録について	16

THP：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第70条の2により厚生労働大臣が公表した指針（1988年）に沿って、働く人が心とからだの両面にわたる健康的な生活習慣への行動変容を行うため、事業場で計画的に行う健康教育等の活動のことです。

中災防会員制度について

中災防の（賛助）会員としてご入会いただいている団体、事業場等には当協会主催の研修会や出張指導の割引の他、安全衛生情報、安全衛生用品等の提供をさせていただきます。

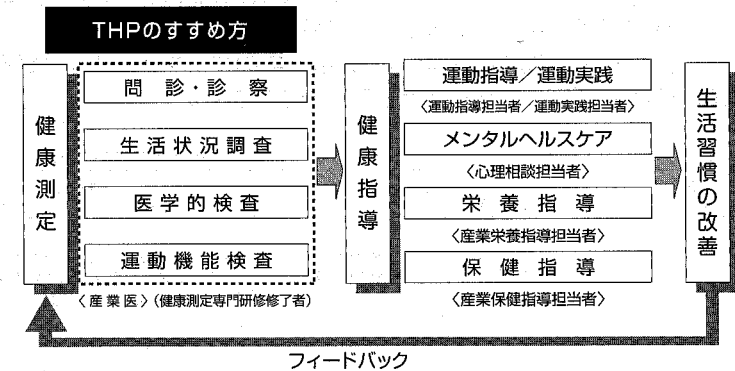
ご案内の中の「会員料金」はこの会員制度の会員又は賛助会員としてご入会いただいている事業場等の方に適用されます。

（賛助会員のご加入の申込については、下記までご連絡ください。）

中央労働災害防止協会 健康確保推進部

Tel：03-3452-2517

THP指導者養成専門研修のご案内 THP による健康づくりで企業に元気を！ ～私たちが応援します！～



受講されたTHPスタッフの皆様の声

健康測定専門研修 修了者
味の素㈱ 川崎健康推進センター

古河 泰
私が健康測定研修を受けたのは、臨床医から専属産業医となり数ヶ月目のことでした。産業医として活動をしていくためのポイントがよくわからず、空回りが続いていた時期でした。そんな時期にこの研修を受け、健康の保持・増進についての知識や講師・参加者との交流を持てたことは以後の活動の財産になりました。

運動指導専門研修 修了者
東京ガス㈱本社 安全健康グループ

澤田 亨
今までで「最も楽しく」、「最もためになった」研修でした。「最もためになった」点は前半の座学にあります。体系的なプログラムにそった著名な先生方の講義で思いっきり勉強しました。「最も楽しかった」点は後半の実践にあります。実技を通じて生まれた仲間との「笑い」が研修最終日には「涙」に変わるほど楽しい仲間たちとの時間でした。

運動実践専門研修 修了者
ダイハツ工業㈱ 生技開発部

須藤芳数
受講の目的は、労働衛生の3管理を確実に身につけることでした。結果、講義・実技を通じて自分自身のレベルアップが図れ、衛生管理者資格取得まで繋がりました。現在、研修で学んだ健康づくり方法の着実な職場展開を推進中。これは将来のヘルスケア・リーダー育成にも繋がるでしょう。

心理相談専門研修 修了者
㈱カイジョー 総務・環境グループ

佐田 浩
基礎知識から実習、事例紹介と受講プログラムが充実していて大変有意義な3日間の研修となりました。また、休憩時間などでの情報交換も、非常に為になりました。現在はTHP指導者の登録証も届き、研修で学んだことを活かし、事業場におけるメンタルヘルス対策に取り組んでいます。

産業栄養指導専門研修 修了者
㈱横浜銀行 健康管理センター

佐藤亜矢
この研修で得たいくつかのキーワードが、今でも仕事をするうえで生きています。指導という名のもと、知識の押し売りになりがちな健康教育ですが、知識と実際の現場を結び付けて「支援」につながる方法がみえたことは大きな収穫です。様々な場所でも働く方々の生の声も聞くことができ、充実した研修でした。

産業保健指導専門研修 修了者
パナソニックコミュニケーションズ㈱

橋本麻子
私は、2年間の産業保健活動経験を経て研修を受講しました。研修ではこれまでの自分自身の活動の振り返りと共に、講義・実習を通して更に充実した産業保健活動を進めていくために必要な内容を深く学ぶ事ができました。また、多くの受講者の方々と出会えたことは私にとって今後の保健活動の中で大変貴重な機会でした。

1. 研修の概要

(1) 健康測定専門研修

- THP実施の基本となる健康測定に必要な知識、技能の修得の他、測定結果に基づいて心理相談担当者や、運動、保健、栄養の指導者が担当する指導内容に関し、特に理解が必要な事項について研修します。
- 実習を交えながらの運動負荷試験や個人指導票の作成などTHPの健康測定のための実践的な知識、技能を修得していただきます。

標準カリキュラム ※都合により一部変更する場合があります。

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
第1日				30	受付 開講式 メンタルヘルス	健康確保総論 I (THPの考え方) (2.0)	30 40	健康確保総論 II (THPの現状) (1.0)	休憩	企業における 健康教育の実践 I (1.5)
第2日		運動生理 (3.0)	昼食 休憩		メンタルヘルスの 基礎知識 (1.5)	休憩	企業における 健康教育の実践 II (1.5)	休憩	運動負荷試験の 基礎知識と安全対策 (1.5)	40
第3日	(実習) 運動負荷試験の実践 (3.0)	昼食 休憩		食生活と健康 (1.5)	休憩	個人指導票の作成 (1.5)	質疑応答 閉講式			

受講対象 産業医（労働安全衛生法第13条2項に規定する要件を備えた方）

開催期日 第1回 平成18年9月1日(金)～平成18年9月3日(日) 東京

定員 40名

受講料（賛助）会員105,000円 一般119,000円（税込）

申込に必要な書類

1. 受講申込書（14～15ページの書式をコピーしてご使用ください）
2. 日本医師会認定産業医認定証のコピー又は医師の免許状のコピー（A4縮小）

◆本研修は、日本医師会認定産業医の生涯研修会の指定を受け **5単位**を取得できる予定です。

◆本研修は、日本医師会認定スポーツ医再研修の指定を受け **12単位**を取得できる予定です。

(2) 健康測定専門研修（健康スポーツ医コース）

●産業医で、日本医師会認定健康スポーツ医を対象とした特別コースです。

標準カリキュラム ※都合により一部変更する場合があります。

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
第1日				30	受付 開講式 メンタルヘルス	健康確保総論 (1.5)	30 40	メンタルヘルスの 基礎知識 (1.5)	30	運動負荷試験の 基礎知識と安全対策 (2.0)
第2日	(実習) 運動負荷試験の実践 (3.0)		昼食 休憩		個人指導票の作成 (2.0)		閉講式			

受講対象 産業医（労働安全衛生法第13条2項に規定する要件を備えた方）
で日本医師会認定健康スポーツ医の認定を受けている方

開催期日 第1回 平成18年12月16日(土)～平成18年12月17日(日) 東京

定員 40名

受講料（賛助）会員76,000円 一般84,000円（税込）

申込に必要な書類

1. 受講申込書（14～15ページの書式をコピーしてご使用ください）
2. 健康スポーツ医の認定証のコピー（A4縮小）
3. 日本医師会認定産業医認定証のコピー（A4縮小）

◆本研修は、日本医師会認定産業医の生涯研修会の指定を受け **3単位**を取得できる予定です。

◆本研修は、日本医師会認定スポーツ医再研修の指定を受け **6単位**を取得できる予定です。

(3) 運動指導専門研修 (ヘルスケア・トレーナー養成研修)

- 健康測定の結果に基づいて運動プログラムを作成、指導するために必要な知識、技能を修得するための研修です。
- 前半の2週間は、運動生理学、栄養学、心理学などの運動指導の基礎となる講義を中心に、後半の2週間は、実習や演習を中心に研修を行います。グループワークも多く、受講者同士や指導スタッフと交流を深めながら進めます。

標準カリキュラム ※都合により一部変更する場合があります。

(第1週 講義中心) ■健康運動指導士コース ▲フィットネストレーナーコース

日	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
第1日	30	10	30	30	30	30	30	30	10
第2日	受	運動と栄養 (1.5)	休	現代人の健康Ⅱ (腰痛) (1.5)	昼食	集団へのアプローチ (1.5)	休	事例研究 (1.5)	
第3日	受	労働生活と健康 (1.5)	休	食生活と健康 (1.5)	昼食	諸外国の健康づくり (1.5)	休	運動指導の評価 (1.5)	
第4日	受	内科的救急処置 (1.5)	休	内科的救急処置 (1.5)	昼食	面接技法 (1.5)	休	面接技法 (1.5)	
第5日	受	運動の心理 (1.5)	休	運動の心理 (1.5)	昼食	企業における健康教育の実践 (1.5)	休	企業における健康教育の実践 (1.5)	

(第2週 講義中心)

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

(第3週 実習・演習中心)

日	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
第11日	30	15	15	15	15	15	15	15	15
第12日	30	15	15	15	15	15	15	15	15
第13日	30	15	15	15	15	15	15	15	15
第14日	30	15	15	15	15	15	15	15	15

(第4週 実習・演習中心)

日	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
第15日	30	15	15	15	15	15	15	15	15
第16日	30	15	15	15	15	15	15	15	15
第17日	30	15	15	15	15	15	15	15	15
第18日	30	15	15	15	15	15	15	15	15
第19日	30	15	15	15	15	15	15	15	15

受講対象

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（医学、歯学、薬学、獣医学含む）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

開催期日

講義 第1週 平成19年1月15日(月)～平成19年1月19日(金) 東京
 第2週 平成19年1月22日(月)～平成19年1月26日(金) 東京
実技 第3週 平成19年2月13日(火)～平成19年2月16日(金) 東京
 第4週 平成19年2月19日(月)～平成19年2月23日(金) 東京

定員 40名

受講料 (賛助) 会員230,000円 一般260,000円 (税込)

申込に必要な書類

1. 受講申込書 (14～15ページの書式をコピーしてご使用ください)
 2. 資格証明書類
 - 受講対象1 卒業証書のコピー又は卒業証明書 (A4縮小)
 - 受講対象2 研修の修了証と実務経験証明書
 - 受講対象3 免許状のコピー
 - 受講対象4、5、6 免許状のコピーと実務経験証明書
- (実務経験証明書の記入例については13ページを参照してください)

受講に必要な書類

運動実施に支障のない健康状態で受講していただくことに関する同意書を研修初日、受付にご提出ください。書類は受講票とともに送付します。

◆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」として認められており20単位〈実技5単位を含む〉取得できる予定です。

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修了となります。

※受講料 ①(賛助) 会員120,000円 一般135,000円 (税込)

②(賛助) 会員125,000円 一般140,000円 (税込)

※申込に必要な書類

- ①健康運動指導士コース 健康運動指導士の登録証のコピー
- ②フィットネストレーナーコース フィットネストレーナーの登録証のコピー

(4) 運動実践専門研修 (ヘルスケア・リーダー養成研修)

- 運動プログラムに沿って、生活の中に適切な運動を定着させるよう指導援助する上で必要な知識、技能を修得するための研修です。
- 運動に関する基礎知識を学ぶとともに、職場や家庭で手軽にできる運動を実習します。

標準カリキュラム

※都合により一部変更する場合があります。

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
第1日	受付 30	開講式 30	健康確保総論Ⅰ (THPの考え方) (2.0)	昼食 休憩	健康確保総論Ⅱ (THPの現状) (1.0)	(実習) 体操Ⅰ (健康づくりのための体操) (1.5)	30	事例研究 (1.5)	
第2日	(実習)	野外活動 (ウォークラリー) (3.0)	30	昼食 休憩	運動と健康 (1.5)	(実習) ウォーキング & ジョギング (1.0)	(実習) リラクゼーション (1.5)		
第3日	(実習)	救急処置 (3.0)	30	昼食 休憩	食生活と健康 (1.0)	(実習) 運動機能検査の 基礎知識と実際 (1.5)	(実習) サーキット・ エクササイズ (1.5)	30	
第4日	意見交換 (1.5)	30	集団への アプローチ (1.5)	昼食 休憩	(実習) 体操Ⅱ (職場で行う 体操) (1.0)	企業における 健康教育の実際 (1.5)	運動プログラムの 考え方 (1.0)	閉講式	

受講対象 満18歳以上の方

開催期日

- ◎第1回 平成18年6月6日(火)～平成18年6月9日(金) 大阪
- 第2回 平成18年6月27日(火)～平成18年6月30日(金) 東京
- ◎第3回 平成18年9月26日(火)～平成18年9月29日(金) 大阪
- 第4回 平成18年11月7日(火)～平成18年11月10日(金) 東京
- ◎第5回 平成19年2月6日(火)～平成19年2月9日(金) 大阪

定員 1回 32～40名

受講料 (賛助) 会員58,000円 一般65,000円 (税込)

申込に必要な書類

受講申込書 (14～15ページの書式をコピーしてご使用ください)

受講に必要な書類

運動実施に支障のない健康状態で受講していただくことに関する同意書を研修初日、受付にご提出ください。書類は受講票とともに送付します。

(5) 心理相談専門研修（心理相談員養成研修）

●健康測定の結果に基づき、産業医が必要と認めた場合や本人の希望があった場合に実施するメンタルヘルスクアに必要な知識や技能を修得するための研修です。

●面接技法やリラクセーション技法など、実習を通して学びます。

標準カリキュラム ※都合により一部変更する場合があります。

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
第1日	受付 30	開講式 オエニシ 30	健康確保総論Ⅰ (THPの考え方) (2.0) 10	昼食 休憩 40	健康確保総論Ⅱ (THPの現状) (1.0) 40	メンタルヘルスの基礎知識Ⅰ (産業ストレス) (1.5) 10	休憩 10	メンタルヘルスの基礎知識Ⅱ (心身医学・産業精神医学) (1.5) 50	20
第2日	メンタルヘルスクア技法 (面接技法) (2.0) 30	休憩 10	メンタルヘルスクア技法 (グループダイナミクス) (1.5) 40	昼食 休憩 10	メンタルヘルスクア技法 (交流分析) (1.5) 10	休憩 10	メンタルヘルスクア技法 (リラクセーション技法) (1.5) 40		
第3日	企業における 健康教育の実践 (1.5) 30	休憩 10	心理相談担当者の 活動の実践 (事例紹介) (1.5) 40	昼食 休憩 10	心理相談担当者の活動の実践 (事例研究・意見交換) (3.5) 10			閉講式 20	

受講対象

- 学校教育法による大学（原則として4年制）において、心理系（認定心理士取得可能レベル）、社会福祉系、保健系（医学、歯学、薬学、獣医学含む）の正規の学科を修めて卒業した方
- 運動指導専門研修又はヘルスクア・トレーナー養成研修を修了した方
- 保健師の資格をお持ちの方
- 看護師の資格をお持ちの方で、健康に関する面接又は相談の経験を1年以上有している方
- 助産師の資格をお持ちの方で、健康に関する面接又は相談の経験を1年以上有している方
- 衛生管理者の資格をお持ちの方で、健康に関する面接又は相談の経験を3年以上有している方
- その他、上記1～6までと同等の資格を有していると認められる方
 - ①精神保健福祉士 ②臨床心理士 ③認定心理士
 - ④産業カウンセラー ⑤社会福祉士
 - ⑥「ヘルス・リスナー技法研修」修了後、健康に関する面接又は相談の経験を3年以上有している方
 - ⑦「ヘルス・リスナー技法研修」修了後、中災防の開催するメンタルヘルス関連のセミナーの5講座以上を2年間の内に受講し、健康に関する面接又は相談の経験を2年以上有している方

開催期日

- | | | |
|-------|-------------------------------|-----|
| 第1回 | 平成18年4月26日(水)～平成18年4月28日(金) | 東京 |
| ◎第2回 | 平成18年5月17日(水)～平成18年5月19日(金) | 大阪 |
| 第3回 | 平成18年5月23日(火)～平成18年5月25日(木) | 東京 |
| 第4回 | 平成18年6月14日(水)～平成18年6月16日(金) | 名古屋 |
| 第5回 | 平成18年7月11日(火)～平成18年7月13日(木) | 東京 |
| ◎第6回 | 平成18年9月6日(水)～平成18年9月8日(金) | 大阪 |
| 第7回 | 平成18年10月11日(水)～平成18年10月13日(金) | 東京 |
| 第8回 | 平成18年10月25日(水)～平成18年10月27日(金) | 仙台 |
| ◎第9回 | 平成18年10月25日(水)～平成18年10月27日(金) | 広島 |
| 第10回 | 平成18年11月17日(金)～平成18年11月19日(日) | 東京 |
| ◎第11回 | 平成18年11月29日(水)～平成18年12月1日(金) | 福岡 |
| 第12回 | 平成18年12月5日(火)～平成18年12月7日(木) | 東京 |
| ◎第13回 | 平成19年3月7日(水)～平成19年3月9日(金) | 大阪 |
| 第14回 | 平成19年3月14日(水)～平成19年3月16日(金) | 東京 |

定員 1回 60～100名

受講料（賛助）会員41,000円 一般46,000円（税込）

申込に必要な書類

1. 受講申込書（14～15ページの書式をコピーしてご使用ください）
2. 資格証明書類

- | | |
|-------|---|
| 受講対象1 | 卒業証書のコピー又は卒業証明書 |
| 受講対象2 | 研修の修了証のコピー |
| 受講対象3 | 保健師の免許状のコピー |
| 受講対象4 | 看護師の免許状のコピーと実務経験証明書 |
| 受講対象5 | 助産師の免許状のコピーと実務経験証明書 |
| 受講対象6 | 衛生管理者の免許状のコピーと実務経験証明書 |
| 受講対象7 | ①～⑤ 各資格を証明する書類（認定証、合格証等のコピー） |
| 受講対象7 | ⑥～⑦ 研修の修了証のコピーと実務経験証明書
（実務経験証明書の記入例については、13ページを参照してください） |

◇「ヘルス・リスナー技法研修」「メンタルヘルス関連のセミナー」については、中災防健康確保推進部へお問合せください。

◇心理相談専門研修を修了された衛生管理者の方を主な対象としたメンタルヘルス研修（1日コース）を開催予定。詳しくは健康確保推進部へ。

(6) 産業栄養指導専門研修（産業栄養指導者養成研修）

- 健康測定の結果に基づき、食習慣や食行動について指導・支援するために必要な知識や技能を修得する研修です。
- 食生活プログラムの作成演習や面接技法の実習などを含む、バラエティに富んだ内容です。

標準カリキュラム ※都合により一部変更する場合があります。

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
第1日	受付 30	開講式 オリエンテーション 30	健康確保総論Ⅰ (THPの考え方) (2.0) 30 40	昼食 休憩 10	健康確保総論Ⅱ (THPの現状) (1.0) 10	休憩 10	栄養指導論 (1.5) 40 50	休憩 10	健康づくりのための 栄養と運動 (1.5) 20
第2日	第2日	集団へのアプローチ (1.5) 30 40	企業における 健康教育の実践Ⅰ (理念と展開) (1.5) 10	昼食 休憩 10	企業における 健康教育の実践Ⅱ (口腔保健) (1.5) 10	休憩 10	面接技法 (2.5) 40 50		
第3日	第3日	産業栄養指導担当者の活動の実践 (事例研究・意見交換) (3.0) 30 40		昼食 休憩 10	食生活プログラムの実践 (2.0) 40 50		閉講式 20		

- 受講対象**
1. 管理栄養士の資格をお持ちの方
 2. 栄養士の資格をお持ちの方で労働者に対する栄養指導の実務経験を2年以上有する方

開催期日 第1回 平成18年8月2日(水)～平成18年8月4日(金) 東京
◎第2回 平成19年1月17日(水)～平成19年1月19日(金) 大阪

定員 1回 80～100名

受講料 (賛助) 会員39,000円 一般44,000円 (税込)

申込に必要な書類

1. 受講申込書 (14～15ページの書式をコピーしてご使用ください)
2. 資格証明書類
 - 受講対象1 管理栄養士の免許状のコピー
 - 受講対象2 栄養士の免許状のコピーと実務経験証明書
(実務経験証明書の記入例については、13ページを参照してください)

◆本研修は、(社)日本栄養士会との共催により同会の生涯学習の1単位が取得できる予定です。

(7) 産業保健指導専門研修（産業保健指導者養成研修）

- 勤務形態や生活習慣からくる健康上の問題を解決するための保健指導に必要な知識や技能を修得するための研修です。
- 健康測定の結果に基づいて作成する生活支援プログラムの演習や個別面談に有用な面接技法の実習などバラエティに富んだ内容です。

標準カリキュラム ※都合により一部変更する場合があります。

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
第1日	受付 30	開講式 オリエンテーション 30	健康確保総論Ⅰ (THPの考え方) (2.0) 30 40	昼食 休憩 10	健康確保総論Ⅱ (THPの現状) (1.0) 10	休憩 10	メンタルヘルスの 基礎知識 (1.5) 40 50	休憩 10	運動と健康 (1.5) 20	
第2日	第2日	食生活と健康 (1.5) 30 40	休憩 10	口腔保健 (1.5) 10	昼食 休憩 10	集団へのアプローチ (1.5) 40	休憩 10	面接技法 (2.5) 40		
第3日	第3日	企業における 健康教育の実践 (1.5) 30 40	休憩 10	産業保健指導担当者の 活動の実践 (事例研究・意見交換) (2.0) 40	昼食 休憩 10	生活支援プログラムの実践 (2.0) 40		閉講式 20		

受講対象

1. 保健師の資格をお持ちの方
2. 看護師の資格をお持ちの方で、労働者に対する生活指導の実務経験を1年以上有する方
3. 助産師の資格をお持ちの方で、労働者に対する生活指導の実務経験を1年以上有する方

開催期日 第1回 平成18年7月26日(水)～平成18年7月28日(金) 東京
◎第2回 平成18年12月13日(水)～平成18年12月15日(金) 大阪
第3回 平成19年2月28日(水)～平成19年3月2日(金) 東京

定員 1回 80～100名

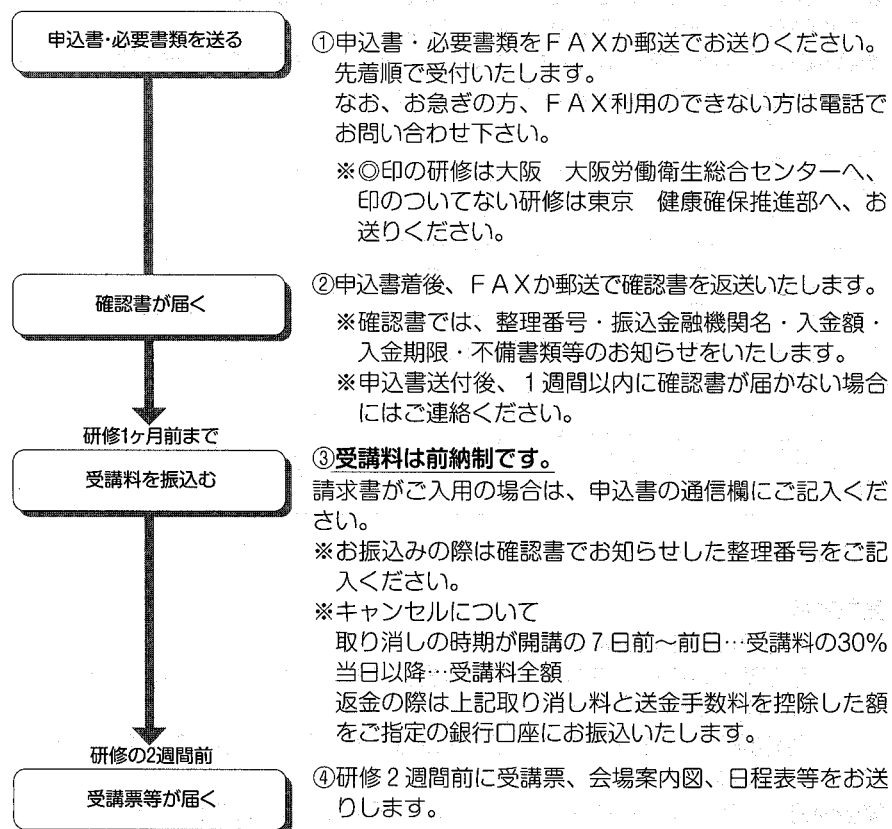
受講料 (賛助) 会員40,000円 一般45,000円 (税込)

申込に必要な書類

1. 受講申込書 (14～15ページの書式をコピーしてご使用ください)
2. 資格証明書類
 - 受講対象1 保健師の免許状のコピー
 - 受講対象2 看護師の免許状のコピーと実務経験証明書
 - 受講対象3 助産師の免許状のコピーと実務経験証明書
(実務経験証明書の記入例については、13ページを参照してください)

2. 受講申込方法

(1) 受講申込手順



	東京受付分	◎大阪受付分
申込先	〒108-0014 東京都港区芝5-35-2 安全衛生総合会館6階 中央労働災害防止協会 健康確保推進部 FAX:03-3453-0730	〒550-0001 大阪府大阪市西区土佐堀2-3-8 中央労働災害防止協会 大阪労働衛生総合センター 健康確保推進室 FAX:06-6459-4195

※キャンセル待ちについて

キャンセル待ちとなった方には、キャンセル状況により順次受講についてご案内させていただきます。

(2) 実務経験証明について

下表のとおり研修の種類、受講資格により所属長等による「実務経験証明書」が必要となります。記入例に示された内容が含まれていれば様式は問いません。

専門研修の種類	受講資格	経験年数	実務経験の内容
運動指導	運動実践専門研修 修了者 看護師 栄養士 衛生管理者	3年 1年 2年 3年	運動実践の指導援助
心理相談	看護師・助産師 衛生管理者 ヘルスリスナー 技法研修修了者	1年 3年 2ないし3年	健康に関する面接又は相談
栄養指導	栄養士	2年	労働者(従業員)に対する栄養指導
保健指導	看護師・助産師	1年	労働者(従業員)に対する生活指導

記入例

実務経験証明書 (例)

氏 名 _____

生年月日 _____

上記の者は、下記の実務経験を有していることを証します。

記

1. 実務経験の内容 (_____)

2. 経験年数 _____

自 平成 _____ 年 _____ 月

至 平成 _____ 年 _____ 月

(_____ 年 _____ 月)

平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日

事業場名 _____

所在地 _____

所属長等証明者 _____ 印 _____

← { 受講者の氏名、生年月日を記入してください。 }

← { 該当する実務経験の内容を上記の表を参照して記入してください。 }

← { 中断していたり勤務先が変わっている場合は2枚記入してください。 }

—

研修会名	第 回	専門研修	(会場)
フリガナ	平成 年 月 日 () ~ 月 日 ()		
受講者氏名		性 別	男・女
フリガナ		生年月日	19 年 月 日
事業場名 所属部課名			
住 所	(勤務先・自宅) 〒 — TEL () () / FAX () ()		(個人でお申込みの方は記入の必要はありません)
添付書類※ ¹	1. 卒業証書のコピーまたは卒業証明書 2. 資格証明書 () 3. 実務経歴証明書 4. その他	受講料の支払いは、平成 年 月 日に ¥ を 1. 銀行振込み にて 送金しました・送金します 2. 郵便振替 (振込手数料はご負担ください)	

事業場からお申込の方は下欄にご記入下さい。
賛助会員料金でご受講を希望の方は、下欄に賛助会員としてご登録されている所在地をご記入ください。
なお、下欄に記載がある場合、受講確認書、受講票等の送付、ご連絡は記載先に行います。

フリガナ		事業場名	
連絡担当者氏名		所属部課	
担当者連絡先	〒 — TEL () () / FAX () ()	中災防賛助会員事業場はNoを記入 ※ ²	
		会員No.	

通 信 欄

- 健康測定専門研修を受講の方で、医師免許状による申込の場合は、産業医としての契約事業場名をご記入ください。
- 請求書・領収書をご希望の方は、請求書または領収書希望とお書きの上、宛名を明記してください。

受講申込書受理確認書の送付は、通常FAXで行います。FAXをお持ちの方は必ずFAX番号を記入してください。
電話番号は平日の日中に連絡のとれる番号を記入してください。

※¹ 添付書類は、研修修了後、当協会でご責任を持って廃棄いたします。

※² 賛助会員とは事業場単位で入会いただく中災防の会員制度です。賛助会員料金で受講をご希望の方は、必ず賛助会員Noを
ご記入ください。賛助会員料金で受講の場合は、ご連絡先、受講票等のお届け先は賛助会員登録の所在地となります。

個人情報について

ご記入いただいた個人情報につきましては、当協会が責任をもって管理し、申込んだいたサービス提供のため
に使用するほか、当協会が行う各種セミナー、出版する図書、コンクールへの応募勧奨、アンケートのご案内、その他公益
的な観点からの情報の提供等に利用することがあります。個人情報の二次利用に同意いただけない方は□にチェックマーク
をご記入ください。 同意しない □

※中災防記入欄

No.	受付審査	入力	入金	請求	領収	備考

(3) T H P指導者登録について

中災防では、心とからだの健康づくり指導者（T H P指導者）の登録を推進しております。研修修了後、修了者の申請（任意・有料）により研修の種類ごとにT H Pスタッフの名称をつけて中災防に登録いたします。登録名称は以下のとおりです。

研修の種類	スタッフの名称
健康測定専門研修	健康測定研修修了医師
運動指導専門研修	ヘルスケア・トレーナー
運動実践専門研修	ヘルスケア・リーダー
心理相談専門研修	心理相談員
産業栄養指導専門研修	産業栄養指導者
産業保健指導専門研修	産業保健指導者

登録は5年間有効です。5年ごとに更新が必要となります。

※登録に関する詳細につきましては、

中災防健康確保推進部 (03-3452-2517)

までお問合せください。

個人情報の取り扱いについて

受講申込書等にご記入いただいた個人情報につきましては、当協会が責任をもって管理し、お申しいただいたサービスの的確な提供のために使用するほか、当協会が行う各種セミナー、出版する図書、コンクールへの応募勧奨、アンケートのご案内、その他公益的な観点からの情報の提供等に使用することがあります。個人情報の二次利用にご同意いただけない方は、研修申込時に、申込書下段の「☐ 同意しない」にチェックマークをご記入ください。

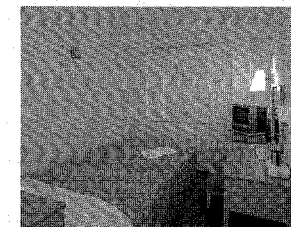
◎キャリア形成促進助成金

当研修は厚生労働省の「キャリア形成促進助成金」の対象事業です。所属している事業場が一定の要件を満たしていれば、事業主に対して研修経費の一部が支給されます。（詳しくは雇用・能力開発機構の各都道府県センターまでお問合せください。）

Trest トレスト イン田町

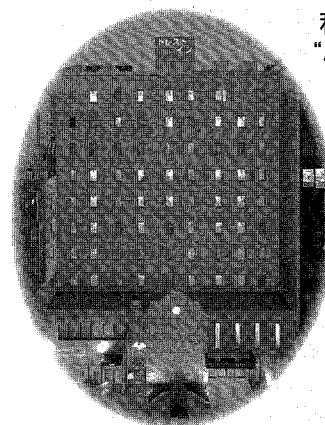
休・息・空・間

私たちがお届けしたいものは
“心から満足できる休息”です。



シングル ¥7,140 (税込)
(120室)

1日の締めくくりは、ゆったりとお休みいただき、
明日の行動を充実したものにしてください。
軽快なフットワークのお手伝いをいたします……。



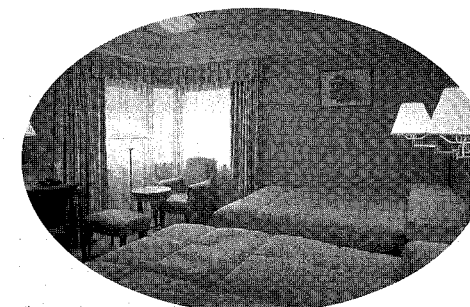
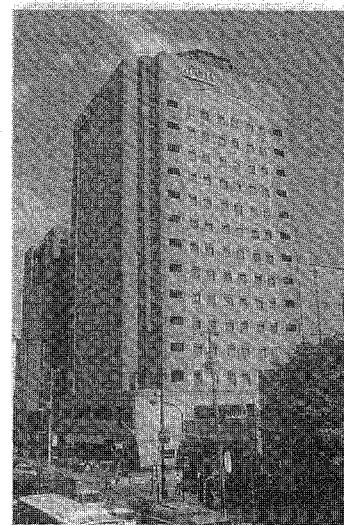
〒108-0023 東京都港区芝浦3丁目14番21号
TEL.03-3454-7755 FAX.03-3454-7756

インターネット予約 <http://www.trest.jp>

東電不動産
東京電力グループ

HOTEL JALCITY 田町 東京

魅力ある街並みから 扉が開かれた瞬間
心からお迎えいたします
静寂なひとときと 心なごむ時間
落ち着きのある 快適な空間



〒108-0023 東京都港区芝浦 3-16-18

客室総数160

TEL 03-5443-0504 (宿泊予約)

URL : <http://www.tamachi.jalcity.co.jp/>



心とからだの健康づくり運動

THPウォーキング

さわやか スツキリ 快適Life



後援／厚生労働省

健康日本21推進全国連絡協議会 (財)健康・体力づくり事業財団

健康保険組合連合会

(社)日本ウォーキング協会

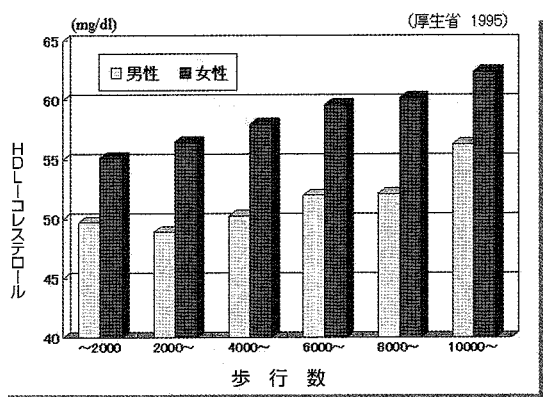
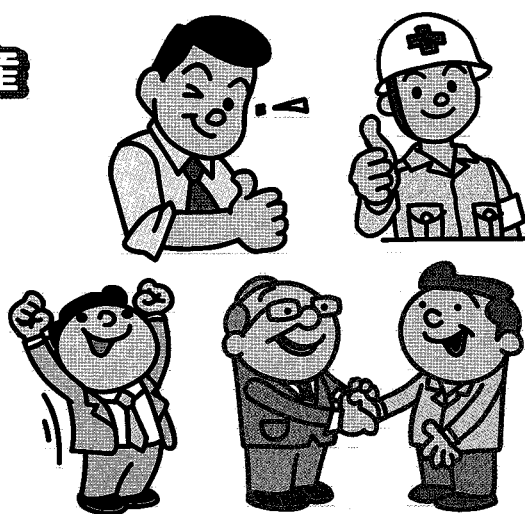


中央労働災害防止協会

THPウォーキングは職場がすすめる 心とからだの健康づくり運動です

従業員の健康、それは職場の財産

働く人の心身の健康が損なわれれば、たとえ、作業環境や作業手順が整っていても、体調不良からくる不注意、うっかりミスなどが災害の原因となります。また、商品開発、営業戦略の観点からも、アイデアを産む力、そして、それを形にしていく組織力を形成するうえで従業員一人ひとりの活力が不可欠です。つまり、従業員一人ひとりの健康は、「安全」で「創造的」な企業形成を可能にする基本的要素なのです。



1日の歩行数とHDL(善玉)コレステロール

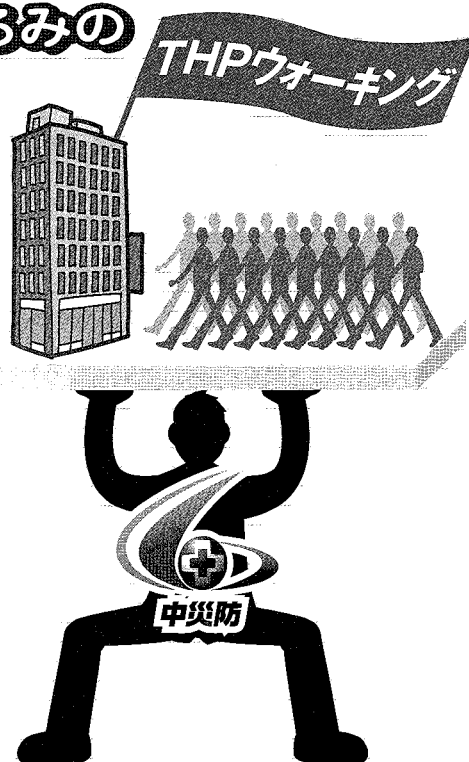
ウォーキングで心身の健康づくり

近年、ウォーキングは、生活習慣病の予防にとどまらず、心の健康にも効果的であることが確かめられてきました。

働く人が日常生活の中で、それぞれのライフスタイルに合わせて、現状よりも無理なく歩数を増やすことは心身の健康、ひいては職場の活力の源となるのです。

中災防が職場ぐるみの 取り組みを支援

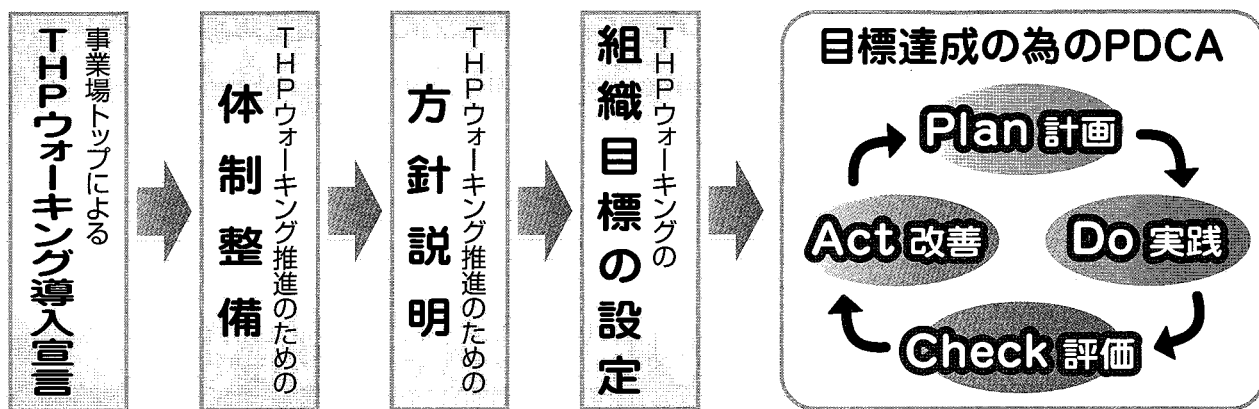
中央労働災害防止協会(略称:中災防)では、健康への効用が確認されているウォーキングを職場における健康づくりの具体的なテーマとして取り上げ、事業場のトップの方針の下に組織的、継続的に取り組む「THPウォーキング」を推進し、各事業場に応じた職場ぐるみのウォーキングを支援することとしました。



健康文化の創造を

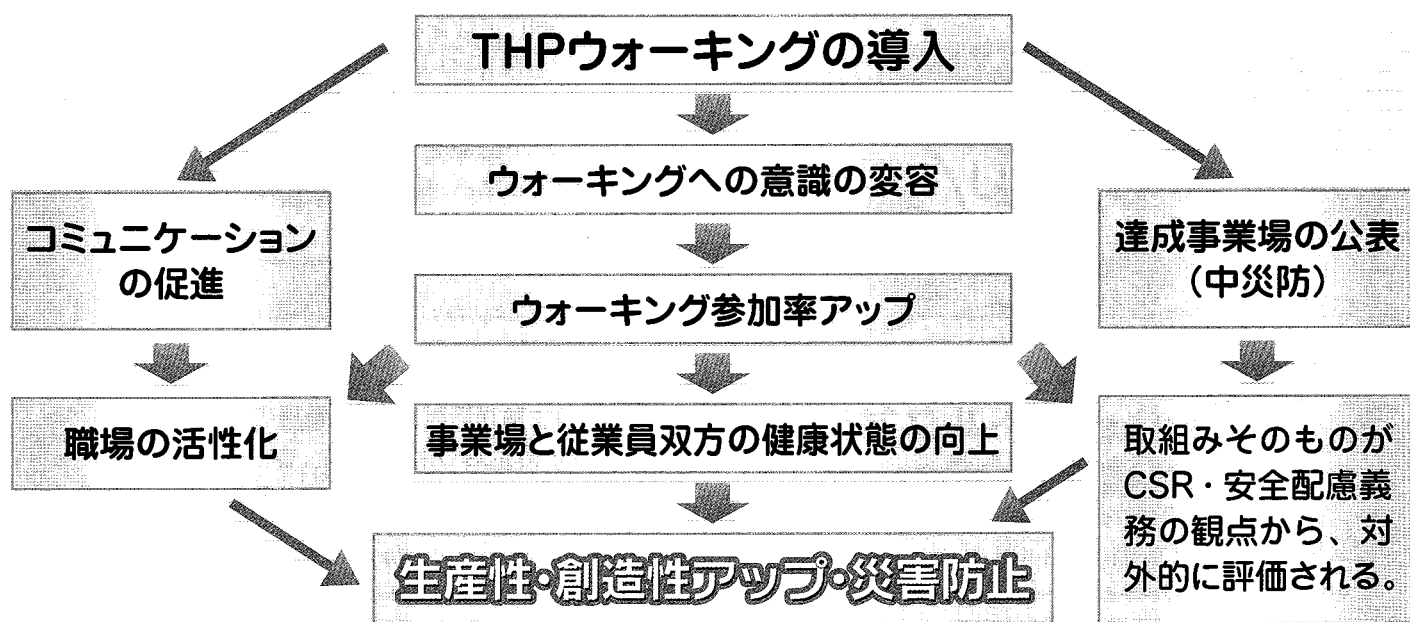
THPウォーキングは「ウォーキングに関心の無い人」から、「関心があり現在実行している人」まですべての方々を対象に、職場ぐるみで日常的なウォーキングへの取り組みを促します。ただし、職場が一方的にウォーキングを強制するのではなく、個々の従業員によるセルフケアを職場が組織的かつ計画的に支援することで、企業における健康文化の創造を図ることができるのです。

THPウォーキングのすすめかた



THPウォーキングは組織的、計画的にすすめていくことが基本です。したがってTHPウォーキングの導入や実施については、労使が従業員の健康について話し合う安全衛生委員会等の場で検討し、現状でできること、例えば職場内にウォーキングのポスターを貼り出して、全体のムードを高めたり、事前に管理監督者向けの資料を配って理解を求める等から取り組みを開始し、段階的に組織目標の達成に向けて展開していきましょう。詳しくは中災防の「THPウォーキングのすすめ方」をご覧ください。

こんなメリットが期待できます



あしたのもと
AJINOMOTO.

シンクロナイザー
武田美保

毎日、ベストをつくるカラダへ。

新登場

「アミノバイタル」
顆粒14袋入り
BCAA、グルタミン、アルギニン配合

「アミノバイタル」ゼリードリンク
マルチエネルギー
アラニン、プロリン、グリシン配合

「アミノバイタル」
ハイポニックチャージ
BCAA、アルギニン配合

実感! No.1 アミノ酸サプリメント

アミノバイタル

www.aminovital.com

※2004年1月～12月のアミノ酸食品(粉状・タブレット・ゼリードリンク)の販売額において。

あなたの職場でも簡単に取り組めて、こんな風になります。



Q 職場全体で取り組むといっても、どうやって進めればいいのかわからない。

A THPウォーキングの進め方は、通常の安全衛生活動と同じです。安全衛生委員会等で従業員の健康問題について話しあうことから始めて下さい。（「THPウォーキングのすすめ方」参照）



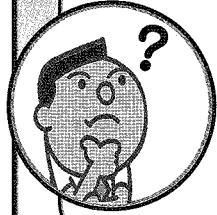
Q 参加するのは、いつも同じ人ばかり。本当にやってほしい人は…。

A THPウォーキングでは、会社としての目標やスローガンをかけ、この目標に向かって互いに声を掛け合いながら、各人が自分の目標達成をめざします。ですから「今度はみんなでやろう!!」が実現できます。



Q いろんな人がいるのに、「みんな毎日1万歩なんて…!!」

A 皆が同じ歩数を歩く必要はありません。THPウォーキングでは参加者自身が実行可能な目標を定めます。因みに本人が目標を達成する自信が70%を超える場合、高い達成率が期待できます。



Q メンタルヘルス対策にも役立つの？

A ウォーキングの話題を介して、職場の会話が着実に増え、職場の人間関係が良好になります。また、ウォーキング自体が、心の健康づくりにとても有効です。



歩く人のためのウォーキング用腕時計SEIKOから好評発売中!



今日から始める健康生活

SEIKO *Pulsse & Pedessa*

バルッセ

有酸素運動チェックに

- 脈拍計測
- 歩数計測
- 歩行データ管理
- 時計

WP001H(グレー)

希望小売価格
¥17,850(税抜¥17,000)
この他にホワイトもあります。
※この商品は医療機器ではありません



ペデッサ

毎日のウォーキングに

- 歩数計測
- 歩行データ管理
- 時計

WP002A(ブルー)

希望小売価格
¥8,400(税抜¥8,000)
この他にピンクもあります。



いずれの商品も日常生活用防水です。

商品写真はすべて縮尺です。



カバンを持って腕を振らなくても 通常歩行 ウォーキングスタイル

この商品はメーカーからお客様へのダイレクト販売商品となります。

商品に関するお問い合わせ <http://sukoyaka-navi.com>

全国どこからでも通信無料

TEL. 0120-789-015

(年末年始・土・日・祝日を除く平日午前9:00~午後5:30)

FAX. 0120-641-015

(24時間ご利用いただけます)

セイコーエスヤード株式会社

バルッセ & ペデッサ 係 〒101-0044 東京都千代田区錦治町2-1-10



Q 健診の有所見者は増える一方で、みんなどうも元気がない。

A 歩くことで多くの人の健診結果が改善されています。THPウォーキングに取り組んだA事業場では、前年度の同時期と比べて有所見者が約10%減少し、社内に活気ができました。



Q 健康づくりは大事だが、お金がかかって…

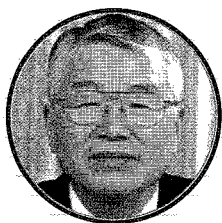
A THPウォーキングは、人数分のウォーキング手帳(260円)と歩数計さえあれば始められます。費用の割りに、効果的な取り組みと言えるでしょう。



**さらには
こんな
メリットも!!**

THPとは、労働安全衛生法69条と70条に法的根拠を持って、厚生労働省が進める「心とからだの健康づくり運動：Total Health promotion Plan」の略称です。過重労働やメンタルヘルスが注目を浴びる今、THPに取り組むことは、会社の社会的責任(CSR)を果たすうえでとても重要です。目標を達成したTHPウォーキング参加事業場は、中災防の月刊誌等に公表されますので、社員の健康を大切に考える会社の姿勢が広く認められることになります。

応援しますTHPウォーキング



順天堂大学 副学長
青木 純一郎

かつてヒポクラテスは「歩くことこそ最良の薬である」と言いました。機械文明の発達に伴って、歩く習慣が失われ、その代償として現代人が得たものが生活習慣病です。その意味で歩くことの習慣化こそ、これからの健康づくりのポイントといえます。この「THPウォーキング」は、ウォーキング習慣化への手順がシステム化されており、とても実践的な内容になっています。多くの方がこの「THPウォーキング」に参加され、健康づくりを実践されるようお勧めいたします。



早稲田大学 スポーツ科学部教授
福永 哲夫

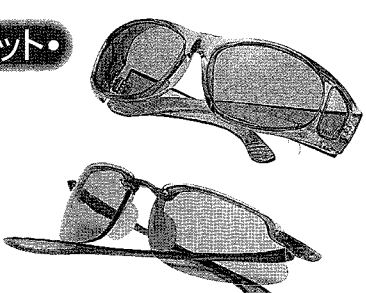
高齢社会においては、自立した生活を送ることができる寿命、すなわち健康寿命を延ばすことが重要です。老化や寝たきりを防止するためには筋肉を鍛えること、つまり貯筋が不可欠であり、このTHPウォーキングで取り上げられている「階段ウォーキング」は貯筋運動としてたいへん有効です。“使ったためよう貯筋”を合い言葉に多くの人たちが筋肉に興味を持ち「THPウォーキング」に参加していただければ幸いです。



**快適ウォーキング
WALKING EYE**

太陽光線に含まれる紫外線は、お肌はもちろん目の健康にも影響を与えます。
シューズ・ウェア・キャップとともに、サングラスも必需品!

•UVカット•

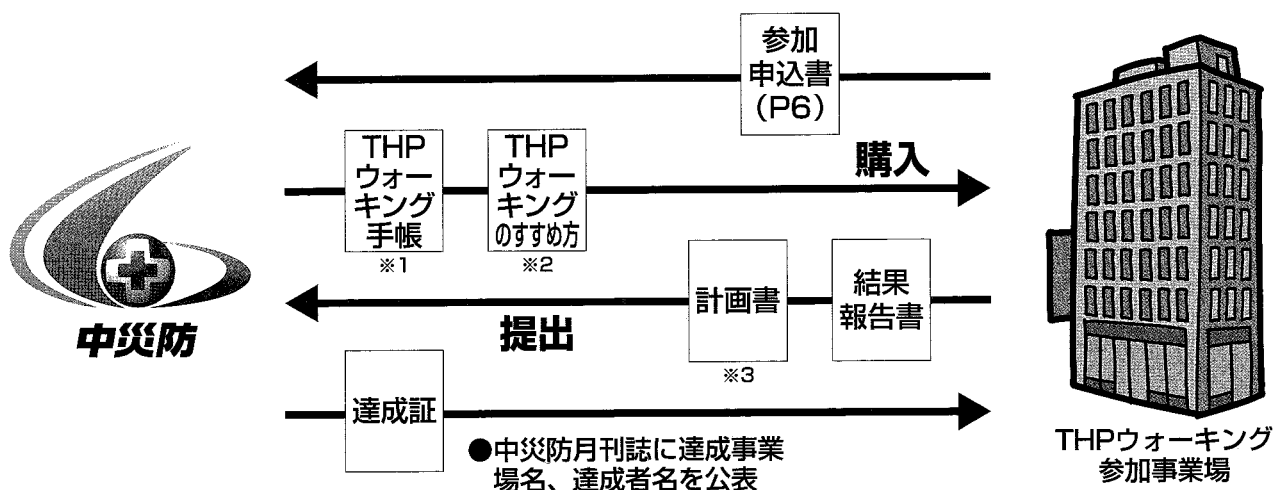


山本光学株式会社 〒577-0056 大阪府東大阪市長堂3-25-8 TEL06 (6783) 1102

さあ、あなたの職場もTHPウォーキングに参加しましょう

- ・目標を達成した事業場や参加者に対し、中災防から達成証を発行させていただきます。
- ・目標達成のご報告を頂いた事業場については、ご了解をいただき、事業場名を中災防月刊誌「安全衛生のひろば」等に公表させていただきます。
- ・ホームページを通じて働く人のウォーキング情報・事例等をご紹介します。
- ・事業場での取り組みに関するアドバイスや参加者へのセミナー開催のお手伝いをします。(一部有料)

THPウォーキング 参加の流れ



- ※ 1
「THPウォーキング手帳」
- 日常のウォーキングをサポートする記録帳
¥260



- ※ 2
「THPウォーキングのすすめ方」
- THPウォーキングを事業場内で展開する担当者必携の書
¥500

- ※ 3 計画書提出事業場にはTHPウォーキングポスター5枚無料進呈。
- 計画書、結果報告書の様式は「THPウォーキングのすすめ方」に綴じられています。
- また、THPウォーキングホームページ (<http://www.jisha.or.jp/health/thp/walk/walking.html>) からダウンロードできます。

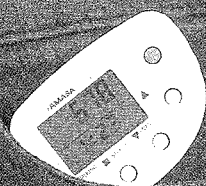
YAMASA

おかげさまで万歩計発売40周年



山佐時計計器株式会社

<ホームページアドレス> <http://www.yamasa-tokei.co.jp>



PW-900 (ホワイト)

ポケット万歩®
パワーウォーカー®

¥4,200 (税込)



PW-900 (ブラック)

新発売

12月発売予定



●万歩計®、マイ・カロリー®、J-万歩®、マイドクター®は山佐時計計器株式会社の登録商標です。

本社・東京都目黒区中央町1-5-7 〒152-8691 TEL.03-3792-4111 (代)

●大阪・TEL.06-6232-1341 (代)

THPウォーキング参加申込書

事業場名 または団体名	ふりがな		
所在地	〒 —		
連絡担当者	所属部課名		氏名
	TEL ()	FAX ()	
	e-mail:		
業 種	a 農林水産鉱業 b 建設業 c 製造業 d 運輸交通通信業 e 商業金融広告業 f 保健衛生業 g サービス業 h 公共団体 i 健康保険組合 j その他()	従業員数	a 50人未満 b 50~299人 c 300~999人 d 1000~4999人 e 5000人以上
参加者数 および 手帳・推進マニ ュアル購入数	参加者数		人
	THPウォーキング手帳		冊
	THPウォーキングのすすめ方		冊
通 信 欄			

【個人情報について】

ご記入いただいた個人情報につきましては、当協会が責任を持って管理し、申し込んだサービスの確かな提供のために利用いたします。また、当協会が行う各種セミナー、出版する図書、コンクールへの応募勸奨、アンケートのご案内、その他公益的な観点からの情報の提供等に二次利用することがあります。情報の二次利用に同意いただけない場合は、☐にチェックマークをご記入ください。 ☐同意しない

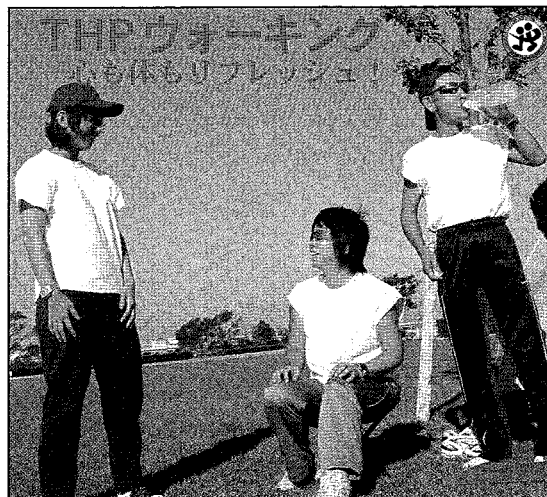
◎申込み・問合わせについて

〒108-0014 東京都港区芝5-35-2
安全衛生総合会館6F
中災防健康確保推進部
TEL: 03-3452-2517
FAX: 03-3453-0730

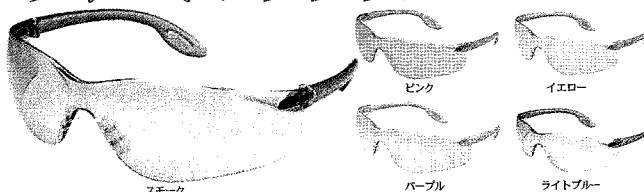
各地区センター窓口 (TEL)

北海道安全衛生サービスセンター	011-512-2031
東北安全衛生サービスセンター	022-261-2821
中部安全衛生サービスセンター	052-682-1731
大阪労働衛生総合センター	06-6448-3840
中国・四国安全衛生サービスセンター	082-238-4707
九州安全衛生サービスセンター	092-437-1664

様式はTHPウォーキングホームページ (<http://www.jisha.or.jp/health/thp/walk/walking.html>) からダウンロードできます。



ウォーキンググラス Mistral



■仕様 レンズ: ポリカーボネートUV400/曇り止め 紫外線透過率: 0.0001% 重量: 22グラム
ウォーキングをさらに快適、安全に楽しむために開発されたNew Mistral。お顔のベースカラーにコーディネートされたカラーバリエーションはウォーキングの楽しさをさらに高めます。レンズ性能はUV400カットを採用、紫外線からしっかり眼を守ります。また眼の脇まで回り込んだフレームデザインは後ろからの紫外線の侵入をブロックし安全性を高めています。さらにレンズの内側に曇り止めコーティングを施し常にクリアな視界を確保。さあ! Mistralで安全、快適なウォーキングを楽しんで下さい。

株式会社社理研オプテック 〒140-8533 東京都品川区東大井2-6-9
<http://www.rikenoptech.com> Tel: 03-3474-8601

協賛団体

私たちは中央労働災害防止協会が提唱する心とからだの健康づくり運動「THPウォーキング」に協賛しています。

旭化成マイクロシステム(株) 延岡製造所 旭サナック(株) 味の素(株) (株)インバクトレーディング 大塚製薬(株) (社)岡山県労働基準協会労働衛生センター (財)神奈川県予防医学協会 (財)九州健康総合センター 原子燃料工業(株) ジェイティービー「スクエア中央健康増進室」 (財)淳風会健康管理センター セイコーエスヤード(株) (株)高砂フィットネスクラブ (財)中国労働衛生協会 (社)中部地区医師会立成人病検診センター 東亜建設工業(株)大阪支店 東京急行電鉄(株) 東洋ゴム工業(株) (財)栃木県健康倶楽部 日産自動車健康保険組合 (社)日本健康倶楽部エヒメ支部 日本ゼオン(株) (財)東日本労働衛生センター北関東支部 (有)平岡健康開発研究所スポーツクラブMAX (財)福井県労働衛生センター 富士ゼロックス(株) 富士電機健康保険組合三重地区 松下電器産業(株) 三井化学(株) 三井化学(株)市原工場 三井化学(株)名古屋工場 三菱化学(株)本社 三菱重工業(株)横浜製作所 (財)宮城県労働衛生医学協会 モロゾフ(株) 山佐時計計器(株) 山本光学(株) (株)理研オプテック

※五十音順

THPウォーキングをサポートする専門スタッフが参加事業場からのご連絡をお待ちしております。

中災防

中災防健康確保推進部	03-3452-2517
北海道安全衛生サービスセンター	011-512-2031
東北安全衛生サービスセンター	022-261-2821
中部安全衛生サービスセンター	052-682-1731
大阪労働衛生総合センター	06-6448-3840
中国・四国安全衛生サービスセンター	082-238-4707
九州安全衛生サービスセンター	092-437-1664

協力機関

機関名	所在地	機関名	所在地
(財)宮城県労働衛生医学協会	宮城県	(財)淳風会 健康管理センター	岡山県
(財)栃木県健康倶楽部	栃木県	(社)岡山県労働基準協会 労働衛生センター	岡山県
(財)東日本労働衛生センター 北関東支部	群馬県	(財)中国労働衛生協会	広島県
(財)神奈川県予防医学協会	神奈川県	(社)日本健康倶楽部エヒメ支部	愛媛県
(財)福井県労働衛生センター	福井県	(財)九州健康総合センター	福岡県
(有)平岡健康開発研究所 スポーツクラブMAX	三重県	(社)中部地区医師会立成人病検診センター	沖縄県
(株)高砂フィットネスクラブ	兵庫県		

各機関への連絡先
<http://www.jisha.or.jp/health/thp/walk/walking.html>

大塚製薬



きのうの自分に、
 勝てる気がする。
BCAA

BCAA飲料として好評のアミノバリューから「ダブルアミノバリュー」と「アミノバリューパウダー」が新登場です。ダブルアミノバリューはBCAAの含有量が4000mg。アスリートのパフォーマンスアップを支えるエリート・コンディショニング・フォーミュラです。また、パウダーは携帯性に優れ、かさばらずどこでも気軽に持ち運べます。BCAAは活動するカラダに必要な必須アミノ酸。それは食物などからしか摂取できません。アミノバリューは、体内で作り出せないその9種類の必須アミノ酸のうち特に活動するカラダに必要なバリン・ロイシン・イソロイシン(BCAA;分岐鎖アミノ酸)を1:2:1の理想的なバランスで含んだBCAA飲料です。

BCAA飲料と言えば、アミノバリュー

ダブルアミノバリュー
500ml ペットボトル



アミノバリュー
500ml ペットボトル



アミノバリュー
290ml ボトル缶



アミノバリューパウダー
500ml 用



アミノバリューパウダー
1L 用



インターネットやフリーダイヤルでも、製品のご購入ができます。▶ www.otsuka-plus1.com 0120-390-795 製品に関するお問い合わせは、大塚製薬お客様相談室 03-3293-6111 www.otsuka.co.jp/a-v/



「大塚製薬は、中央労働災害防止協会が提唱する“THPウォーキング”を応援しています」