

令和4年度和歌山保健医療圏地域・職域連携推進協議会事業
職域リーダー養成講習会・運動習慣定着事業
WEB セミナー開催要領

- 1 趣 旨 運動不足は生活習慣病の危険因子になることが分かっていますが、運動習慣がある住民は多くありません。特に働き世代では余暇時間が少なく運動習慣がある人が少ないことが分かっています。
事業所において、運動についての知識や実践例を情報提供することで、働き世代の運動習慣定着の一助とするため講習会を開催します。
- 2 開催方法 WEB セミナー（オンラインセミナー）オンデマンド配信
配信期間 令和5年3月1日（水）～3月末
- 3 対 象 職域で健康管理を担当されている方や健康情報を提供できる方
衛生管理者、安全衛生推進者、産業保健スタッフ（従事者）労務・人事担当者、事業主等
- 4 内 容 テーマ「健康維持における運動の重要性と効果―運動は万能薬―」
講師 和歌山県立医科大学 リハビリテーション医学講座
講師 梅本 安則 先生
- 5 参加（視聴）方法
下記 URL から、または右図 QR コードを読み取りセミナーに参加

<https://logoform.jp/f/sKYBG>



和歌山保健医療圏地域・職域連携推進協議会事務局

■和歌山市保健所 地域保健課 : 鈴木

TEL 073-488-5121 FAX 073-431-9980

〒640-8137 和歌山市吹上 5-2-15

■海南保健所 保健課 : 田中

TEL 073-482-0600 FAX 073-482-3786

〒642-0022 海南市大野中 939

職域リーダー養成講習会・運動習慣定着事業

オンラインで参加 WEBセミナー

～オンデマンド配信～

和歌山保健医療圏地域・職域連携推進協議会（※）では、職場で働く皆さまの健康を推進するため職域で健康管理を担当する方や健康情報を提供できる方などを対象に講習会を開催しています。

健康づくりに欠かせない運動。

「時間も無いし、やる気が起きない」「やり方が分からない」という方も多いのでは？
今回は運動の効果についてや、職場でも取り組める運動の実践例等を紹介します。
運動の大切さを再確認して、健康づくりの一步を踏み出しませんか？

講演 健康維持における運動の重要性と効果 ー 運動は万能薬 ー

講師 和歌山県立医科大学 リハビリテーション医学講座
講師 梅本 安則 先生

運動の効果や実践例、運動習慣・健康増進のサポートについてチャプターを分けて解説！
短時間で見やすい構成です♪
ぜひご覧ください！！



配信期間

令和5年3月1日（水）スタート 3月末まで

参加（視聴）方法

下記URLをクリックして、セミナーに参加！

<https://logoform.jp/f/sKYBG>



問合せ先

和歌山市保健所 地域保健課 ☎ 073-488-5121
海南保健所 保健課 ☎ 073-482-0600

主催：和歌山保健医療圏地域・職域連携推進協議会

（※）和歌山保健医療圏地域・職域連携推進協議会

和歌山市医師会 海南医師会 和歌山市歯科医師会 海南歯科医師会 和歌山市薬剤師会 海南薬剤師会
和歌山商工会議所 海南商工会議所 下津町商工会 紀美野町商工会 わかやま農業協同組合 ながみね農業協同組合
和歌山市食生活改善推進協議会 海南海草食生活改善推進協議会 和歌山県立医科大学医学部リハビリテーション医学講座
和歌山県看護協会 和歌山県栄養士会 和歌山労働基準監督署 全国健康保険協会和歌山支部 和歌山産業保健総合支援センター
和歌山・海南地区産業保健活動推進協議会 和歌山市・海南地域産業保健センター 和歌山地域医療情報ネットワーク協議会
和歌山市国保年金課 海南市健康課 紀美野町保健福祉課 和歌山市生涯学習課 海南市教育委員会生涯学習課
紀美野町教育委員会教育課 和歌山市保健所 海南保健所（順不同）