

運動指導（セミナー）

健康づくりに欠かせない運動の取組についてアドバイスします

生活習慣病予防、メタボ予防、労災予防等、健康づくりにおいて欠かせない運動。しかし、働く人にとって運動を習慣化することは難しく、運動習慣がある人の割合は28%との報告があります。^{※1}
 労衛研の運動指導では、健康づくりにおける運動の重要性を説明し、無理なく運動を継続するコツや取り組みやすい運動を紹介します。

指導（セミナー）方法について

対
面

健康運動指導士が事業所へ訪問し、運動指導（セミナー）を実施します。
 運動の実技を伴います。
 実施時間：60分～90分程度（ご要望に応じます）



遠
隔

ZoomやTeamsを用いて、遠隔にてセミナーを実施します。
 （運動実技の際、安全確認のためカメラはONでお願いします）
 実施時間：30分～60分程度（ご要望に応じます）



セミナー紹介（例）

- ①メタボ予防・改善のための消費カロリーアップ術
忙しくてなかなか運動が取り組めない方におすすめです。
- ②腰痛、肩こり改善
働く人に多い痛みの2トップを解消する運動を紹介します。
- ③足腰元気に労災予防
労災の中で一番多い“転倒”。転倒リスクを低くするために必要な運動機能を強化するトレーニングを紹介します。



これまでの運動セミナー参加者の声

- ・思っていたより簡単な運動でも効果があることが分かったので、取り組んでみたいと思った
- ・すぐに実践できるような内容の運動指導は大変参考になった
- ・日頃、運動する時間がないので、時間をみつけて運動しようと思いました
- ・ストレッチがとても気持ちよく、リラックスできた



定期的な運動指導・運動ツールの作成

事業所様の健康経営に合わせた運動の取組を定期的に指導します。
 また、企業体操や、運動指導動画等、運動ツールの作成も可能です。

※ご希望のテーマがございましたら、お問い合わせください。
 また、費用についてもお問い合わせください。



<お問合せ先>
 公益財団法人 福岡労働衛生研究所
 〒815-0081
 福岡県福岡市南区那の川1-11-27
 （担当：健康増進部 見城・河野・児玉）

電 話：092-526-1059（直通）
 FAX：092-526-8473
 メール：rek-soudan@rek.or.jp