

青森県トラック協会 健やか隊員育成プログラム（案） （八戸会場）

日時 令和元年 10 月 11 日（金） 9:20 ～ 16:10

会場 八戸市水産会館 小研修室/大研修室（八戸市白銀町三島下 95）

【タイムテーブル】

	テーマと形態	内容	講師
9:20 - 9:25	オリエンテーション		
9:25 - 9:35	県からの説明	青森県健康経営認定制度について	青森県健康福祉部 がん・生活習慣病対策課
9:35 - 10:30	健康教養 講義	健康物語	弘前大学大学院医学研究科 社会医学講座 特任教授 中路重之 先生
10:40 - 11:40	健康・体力測定	体組成、血圧 立ち上がりテスト	弘前大学大学院医学研究科 社会医学講座 特任教授 中路重之 先生
11:40 - 12:10	（昼休み）		～健康弁当を試食していただきます♪～
12:10 - 13:00	栄養 講義	食事による健康づくり	東北女子大学 家政学部健康栄養学科 教授 加藤秀夫 先生 講師 出口佳奈絵 先生
13:10 - 14:00	運動 講義＋実習	運動による健康づくり	青森県立保健大学 健康科学部理学療法学科 准教授 李相潤 先生
14:10 - 16:05	ワークショップ		弘前大学大学院医学研究科 QOL 推進医学講座 准教授 神田晃 先生
16:05 - 16:10	修了証授与		青森県医師会 健やか力推進センター センター長 中路重之 先生



青森県医師会 健やか力推進センター