

# 市町村・学校・事業場にうかがって 健康づくり(ライフスタイル改善)の お手伝いをします！！



## ～ 講師(保健・栄養・運動)派遣 ～

### ■ 講話料金

(消費税及び地方消費税を含む)

講話内容(派遣講師)	平日(日中)	夜間・休日(土日祝祭日)
保健講話(保健師)	1時間まで10,000円 (以降 30分超過毎に 5,000円増)	平日料金の25%増
栄養講話(管理栄養士)		
運動講話・実技(健康運動指導士 健康運動実践指導者)		

講話料金については、以下のとおりとさせていただきます。

- ① 料金の支払いは、協会口座への振込とさせていただきます。
- ② 複数のご依頼(例：保健講話＋運動実技)の場合は、合計の料金です。
- ③ 運動指導士派遣(実技)の際は、原則2名で行いますが、20名を超える場合は2名分の派遣料金をいただきます。
- ④ 派遣旅費及び宿泊料については、別表のとおりです。
- ⑤ 医師の派遣依頼につきましては、別途、相談に応じます。

### ■ 旅費及び宿泊費

(消費税及び地方消費税を含む)

行程等	旅費
8km未満	200円
8km～16km未満	500円
16km～25km未満	750円
25km～40km未満	940円
40km～60km未満	1190円
60km以上～80km未満	1380円
80km以上～100km未満	1570円
100km以上～120km未満	1760円
120km以上～140km未満	1950円
140km以上～160km未満	2140円
160km以上～180km未満	2330円
180km以上	2520円
宿泊費	実費

旅費及び宿泊費については、以下のとおりとさせていただきます。

- ① 行程距離は、協会から派遣先の各市町村役場までの往復距離です。
- ② 旅費は1人当たりではなく、1車両当たりの額です。
- ③ 公共交通機関利用の場合は、実費をご請求させていただきます。
- ④ 宿泊が必要と考えられる場合、ご相談させていただきます。

### ■ 問い合わせ先

宮崎県健康づくり協会 健康推進部までお問い合わせ下さい。

TEL … 0985-27-2684

FAX … 0985-27-2690



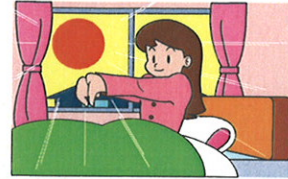
財団法人宮崎県健康づくり協会

# 講話内容

基本的な講話内容です。ご希望がある場合はご相談下さい。

## 健康講話① … 保 健

- 生活習慣病予防全般（小児生活習慣病などを含む）
- メンタルヘルスケア・ストレス対策（VDT作業などを含む）
- 健康診断活用法・健康診断結果の見方



## 健康講話② … たばこ

- たばこの真実を知ろう ～ たばこの害・禁煙の方法 ～



## 健康講話③ … 栄 養

- 生活習慣病予防の食生活
- お酒と上手につきあう



## 健康講話④ … 運 動

- 今より体を動かしてみよう
- 生活習慣病を予防する効果的な運動は？



## 運 動 実 技

- 肩こり・腰痛を予防・改善
- 高齢者の転倒予防
- 生活習慣病の予防
- 運動の楽しさの体験

## ウォーキング

- より効果的なウォーキング
  - ・ ウォームアップ, クールダウン
  - ・ ストレッチ
  - ・ 簡単筋力トレーニング等

## バランスボール

- バランスボールを使って有酸素運動
- バランスボールを使ってストレッチ
- バランスボールを使って筋力トレーニング

## イスに座ったままでできる運動

- イスに座って有酸素運動
- イスに座ってストレッチ
- イスに座って筋力トレーニング

## 運動の楽しさ体験

- バランスボールを使ってレクリエーション
- 簡単な道具を使ってレクリエーション
- チームを作ってレクリエーション

