



新しい健康づくりのための身体活動・ 運動基準の概要と活用のポイント

～ 日常生活における運動の工夫 ～

厚生労働省は2024年度から開始する「21世紀における第三次国民健康づくり運動(健康日本21(第三次))」に係る基本方針を公表しました。健康日本21(第三次)において、身体活動・運動分野の目標を達成するためのツールとして、2013年に公表された「健康づくりのための身体活動基準2013」を改訂して新たに、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を策定しました。本セミナーでは、本ガイドの概要と活用方法を解説するとともに、日常生活の中で身体活動を増やす工夫について、実技を交えて体験していただきます。

記

1. 日時 令和6年 10月8日(火) 14:00 ～ 17:00
2. 講習方法 リアル&オンラインセミナー

リアル会場 : 青色会館 5階 大会議室

オンライン : リアル会場から YouTubeLive 配信

3. 受講料 無料
4. テーマ

「新しい健康づくりのための身体活動・運動基準の概要と活用のポイント」

～ 日常生活における運動の工夫 ～

講師: 中央労働災害防止協会 健康快適推進部 飯田 源 氏

<プログラム概要>

- (1) 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023の概要
- (2) 身体活動・運動の効果・実施上の工夫
- (3) 隙間時間に実施する運動(スキマ・エクササイズ)体験

5. その他受講要件 : オンライン参加者はYouTubeLiveが視聴できるネット通信&PC環境が必要となります。
6. 申込方法 FAXにてお申込みの場合は、別紙申込用紙に所要事項を記載の上、支部へご提出願います。
NET申込の場合は、受講方法により【健康保持増進講習会リアルセミナー】もしくは【健康保持増進講習会オンラインセミナー】を選択し、お申込み下さい。
7. 申込期限 令和6年 9月27日(金) まで
8. 取消期限 令和6年 10月 2日(水) まで

(公社)神奈川労務安全衛生協会小田原支部 事務局

TEL:0465-24-1753 / FAX:0465-24-5820



申 込 書

健康保持増進 リアル&オンラインセミナー

新しい健康づくりのための身体活動・

運動基準の概要と活用のポイント

～ 日常生活における運動の工夫 ～

(令和6年 10月8日開催)

会員No.	事業場名		
〒	所在地		
TEL			FAX
担当者	担当者メールアドレス (リアルセミナーをお申込みの方は不要です)		

【 リアルセミナー申込 】

※	氏 名	※	氏 名
	フリガナ		フリガナ

※	氏 名	※	氏 名
	フリガナ		フリガナ

【 オンラインセミナー申込 】

※	氏 名	※	氏 名
	フリガナ		フリガナ

※	氏 名	※	氏 名
	フリガナ		フリガナ

小田原支部FAX番号 : 0465-24-5820