

専門研修 P608-1,2 令和8年度 若手職員健康づくり講習会 実施要領

1 目的

大分県長期教育計画（「教育県大分」創造プラン2016）において、信頼される学校づくりの推進として、若年層（40歳未満）の定期健康診断有所見率の減少が目標として掲げられている。また、第3期大分県立学校教職員健康管理指針及び第4期教育庁職員健康管理指針においては、職員一人ひとりで取り組むセルフケア、所属で取り組むラインケア、それを支える環境づくりの3つの視点の強化、充実のため取り組みを推進している。

そこで、若年層から自らの心身の健康に対する意識を高めるとともに、セルフケア能力（ヘルスリテラシー）の向上を図ることを目的に、本講習会を開催する。

2 対象者（令和8年4月1日現在の年齢）

令和8年度4月採用の40歳未満の新規採用職員

令和7年度10月以降採用の40歳未満の新採用職員

令和7年度欠席者

3 実施日時

【第1組】令和8年9月17日（木）10:00～16:00

【第2組】令和8年9月29日（火）10:00～16:00

4 実施方法

集合研修

5 実施場所

大分県教育センター 講堂

6 日 程

時 間	内 容
10:00～	受 付
10:30～11:00	開 会 あいさつ（課長または総括） 情報提供（福利課保健師、公立学校共済組合大分支部）
11:00～12:30（90分）	講 演「新規採用職員のためのメンタルヘルス ー働きはじめの心と身体のメンテナンスー」 「心の健康と睡眠ースマホが睡眠に与える影響ー」 講 師 九州中央病院 臨床心理士 高田 美穂子 氏
12:30～13:30	休憩
13:30～14:30（60分）	講 演「栄養について（仮）」 講 師 ルネサンスおおいた 管理栄養士 一色 聡子 氏
14:30～14:40	休憩
14:40～15:40（60分）	講 演「運動について（仮）」 講 演 ルネサンスおおいた パーソナルトレーナー 宮崎 しのぶ 氏
15:40～16:00	アンケート記入 閉会

7 服 務

職務命令

8 そ の 他

- ・研修申込みは不要です。
- ・欠席の場合は、別紙2「欠席届」に記入のうえ、9月10日（木）までに庁内連絡にて担当あてご提出ください。
- ・運動の講話では身体を動かす場面がありますので、動きやすい服装でお越しください。