1. メタボ×健康指導（運動）

（様式第３号）

実施報告書

|  |  |
| --- | --- |
| １．支給申請する  措置 | □健康測定　→　□健康測定（生活状況調査、医学的検査、運動機能検査等）  　　□歯科検診（歯科医師等を事業場に呼んで実施した場合、又は集団で実施した場合）  ■健康指導　→　■運動　　□メンタルヘルスケア　　□栄養　　□口腔保健  　　□睡眠・喫煙・飲酒等の生活習慣  □研修等  （※支給申請する措置が２種類以上の場合、該当するもの全てにチェックをすること。） |
| ２．措置実施内容等 | 【健康測定】  □　法的義務のあるもの（定期健康診断等）、がん検診（市町村・健康推進法）、生活習慣病予防検診  （協会けんぽ）は除きます。   1. 実施日：令和　 年　月　日 2. 実施機関：（　　　　　　　　　　　 　） 3. 支出額：（単価）　　　　　　　円（税込）　×　　　　人　＝　**（計）　　円（税込）**   【健康指導】   1. 実施日：令和　３年　＊月　＊日   ②　実施機関：（　　　●●スポーツクラブ　　　　　　　　　　　　　　　　 　）  ③　実施内容（可能な限り、詳細に記載してください。）  （例：労働者対象のセミナー等の場合、テーマ、講師名、内容、参加人数を記載）  特にメタボリック・シンドロームの傾向が強い労働者を想定の上、事業場内で●●スポーツクラブによる体成分測定会を開催したところ、●●人の参加があった。測定会においては、参加した各労働者の測定結果に基づき、●●スポーツクラブの運動指導員●●が、メタボリック・シンドローム傾向の低減ないし解消に向けて必要な運動習慣等についてのアドバイスを行った。  ④　支出額：**（計）　\*\*\*　円（税込）**  【研修等】   1. 実施日：令和　　　年　　　月　　　日 2. 実施機関：（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　） 3. 受講対象者：（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　）   ④　実施内容（可能な限り、詳細に記載してください。）  （例：推進スタッフ対象のセミナー等の場合、テーマ、講師名、内容、参加人数を記載）   1. 支出額：**（計）　　　　　　　　　　　円（税込）**   **（※支出額は領収書の額と一致すること。）** |

（R3.4）

1. メタボ×健康指導(運動＆栄養)

（様式第３号）

実施報告書

|  |  |
| --- | --- |
| １．支給申請する  措置 | □健康測定　→　□健康測定（生活状況調査、医学的検査、運動機能検査等）  　　□歯科検診（歯科医師等を事業場に呼んで実施した場合、又は集団で実施した場合）  ■健康指導　→　■運動　　□メンタルヘルスケア　　■栄養　　□口腔保健  　　□睡眠・喫煙・飲酒等の生活習慣  □研修等  （※支給申請する措置が２種類以上の場合、該当するもの全てにチェックをすること。） |
| ２．措置実施内容等 | 【健康測定】  □　法的義務のあるもの（定期健康診断等）、がん検診（市町村・健康推進法）、生活習慣病予防検診  （協会けんぽ）は除きます。   1. 実施日：令和　　年　　月　　　日 2. 実施機関：（　　　　　　　　　　　　　　　　　） 3. 支出額：（単価）　　　　　　　円（税込）　×　　　　人　＝　**（計）　　　　円（税込）**   【健康指導】   1. 実施日：令和　　３　年　　＊　月　\*　　日 2. 実施機関：（　　●●スポーツクラブ　　　　　　　　　　　　） 3. 実施内容（可能な限り、詳細に記載してください。）   （例：労働者対象のセミナー等の場合、テーマ、講師名、内容、参加人数を記載）  特に特定保健指導の対象者を想定の上、事業場内で●●スポーツクラブの運動指導員●●によるメタボに関する健康指導を開催し、●●人の参加があった。参加者には、健診結果に基づくメタボリックシンドロームのチェックや食生活チェック等の健康測定をその場で実施。メタボ改善のための運動実践と食生活改善についての集団アドバイスを行った。また継続的な運動実施を目的に●●スポーツクラブが提供する継続的な改善運動ツール（DVDやリーフレット等）の利用方法の説明を行った。  ④　支出額：**（計）**\*\*\***円（税込）**  【研修等】   * 1. 実施日：令和　　　年　　　月　　日   2. 実施機関：（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　）   3. 受講対象者：（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）   4. 実施内容（可能な限り、詳細に記載してください。）   （例：推進スタッフ対象のセミナー等の場合、テーマ、講師名、内容、参加人数を記載）   1. 支出額：**（計）　　　　　　　　　円（税込）**   **（※支出額は領収書の額と一致すること。）** |

（R3.4）

1. 転倒予防×健康指導（運動）

（様式第３号）

実施報告書

|  |  |
| --- | --- |
| １．支給申請する  措置 | □健康測定　→　□健康測定（生活状況調査、医学的検査、運動機能検査等）  　　□歯科検診（歯科医師等を事業場に呼んで実施した場合、又は集団で実施した場合）  ■健康指導　→　■運動　　□メンタルヘルスケア　　□栄養　　□口腔保健  　　□睡眠・喫煙・飲酒等の生活習慣  □研修等  （※支給申請する措置が２種類以上の場合、該当するもの全てにチェックをすること。） |
| ２．措置実施内容等 | 【健康測定】  □　法的義務のあるもの（定期健康診断等）、がん検診（市町村・健康推進法）、生活習慣病予防検診  （協会けんぽ）は除きます。   1. 実施日：令和　　年　　月　　　日 2. 実施機関：（　　　　　　　　　　　　　　　　　） 3. 支出額：（単価）　　　　　　　円（税込）　×　　　　人　＝　**（計）　　　　円（税込）**   【健康指導】   1. 実施日：令和　３年　＊月　＊日   ②　実施機関：（　　　●●スポーツクラブ　　　　　　　　　　　　　　　　 　）   1. 実施内容（可能な限り、詳細に記載してください。）   （例：労働者対象のセミナー等の場合、テーマ、講師名、内容、参加人数を記載）  転倒リスク傾向が強い高年齢労働者を想定の上、事業場内で●●スポーツクラブの運動指導員●●による転倒予防健康指導を開催し、●●人の参加（内60歳以上の高年齢従業員●●人）があった。参加者には、簡易の転倒予防測定をその場で実施するとともに、転倒リスクの予防・改善のための運動実践について集団指導でのアドバイスを行うとともに、継続的な転倒予防運動の実施を目的に●●スポーツクラブが提供する継続的な改善運動ツール（DVDやリーフレット等）の利用方法の説明を行った。  ④　支出額：**（計）　\*\*\*　円（税込）**  【研修等】   1. 実施日：令和　年　月　　日 2. 実施機関：（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） 3. 受講対象者：（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） 4. 実施内容（可能な限り、詳細に記載してください。）   （例：推進スタッフ対象のセミナー等の場合、テーマ、講師名、内容、参加人数を記載）  ⑤　支出額：**（計）　　　　　　　　　　　円（税込）**  **（※支出額は領収書の額と一致すること。）** |

（R3.4）

④メンタルヘルス×健康指導（運動・メンタルヘルスケア）

（様式第３号）

実施報告書

|  |  |
| --- | --- |
| １．支給申請する  措置 | □健康測定　→　□健康測定（生活状況調査、医学的検査、運動機能検査等）  　　□歯科検診（歯科医師等を事業場に呼んで実施した場合、又は集団で実施した場合）  ■健康指導　→　■運動　　■メンタルヘルスケア　　□栄養　　□口腔保健  　　□睡眠・喫煙・飲酒等の生活習慣  □研修等  （※支給申請する措置が２種類以上の場合、該当するもの全てにチェックをすること。） |
| ２．措置実施内容等 | 【健康測定】  □　法的義務のあるもの（定期健康診断等）、がん検診（市町村・健康推進法）、生活習慣病予防検診  （協会けんぽ）は除きます。   1. 実施日：令和　　年　　月　　　日 2. 実施機関：（　　　　　　　　　　　　　　　　　） 3. 支出額：（単価）　　　　　　　円（税込）　×　　　　人　＝　**（計）　　　　円（税込）**   【健康指導】   1. 実施日：令和　３年　　＊　月　＊日 2. 実施機関：（　○○スポーツクラブ　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　）   ③　実施内容（可能な限り、詳細に記載してください。）  （例：労働者対象のセミナー等の場合、テーマ、講師名、内容、参加人数を記載）  高ストレス者の参加を想定の上で、●●スポーツクラブの運動指導員●●が、セルフケアを目的とするメンタルヘルス健康指導を開催し、●●人（内、高ストレス職場から●●人）の参加があった。参加者にはストレスチェック後のセルフケアを目的とする呼吸法等のリラクセーションエクササイズの実践について集団指導でのアドバイスを行うとともに、継続的な運動の実施を目的に●●スポーツクラブが提供する継続的な改善運動ツール（DVDやリーフレット等）の利用方法の説明を行った。  ④　支出額：**（計）　　　　　\*\*\*　円　（税込）**  【研修等】   1. 実施日：令和　年　月　　日 2. 実施機関：（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） 3. 受講対象者：（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） 4. 実施内容（可能な限り、詳細に記載してください。）   （例：推進スタッフ対象のセミナー等の場合、テーマ、講師名、内容、参加人数を記載）  ⑤　支出額：**（計）　　　　　　　　　円（税込）**  **（※支出額は領収書の額と一致すること。）** |

（R3.4）

⑤ 睡眠×健康指導（睡眠・運動）

（様式第３号）

実施報告書

|  |  |
| --- | --- |
| １．支給申請する  措置 | □健康測定　→　□健康測定（生活状況調査、医学的検査、運動機能検査等）  　　□歯科検診（歯科医師等を事業場に呼んで実施した場合、又は集団で実施した場合）  ■健康指導　→　■運動　　□メンタルヘルスケア　　□栄養　　□口腔保健  　　■睡眠・喫煙・飲酒等の生活習慣  □研修等  （※支給申請する措置が２種類以上の場合、該当するもの全てにチェックをすること。） |
| ２．措置実施内容等 | 【健康測定】  □　法的義務のあるもの（定期健康診断等）、がん検診（市町村・健康推進法）、生活習慣病予防検診  （協会けんぽ）は除きます。   1. 実施日：令和　　年　　月　　　日 2. 実施機関：（　　　　　　　　　　　　　　　　　） 3. 支出額：（単価）　　　　　　　円（税込）　×　　　　人　＝　**（計）　　　　円（税込）**   【健康指導】   1. 実施日：令和　３年　　＊　月　＊日 2. 実施機関：（　○○スポーツクラブ　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　）   ③　実施内容（可能な限り、詳細に記載してください。）  （例：労働者対象のセミナー等の場合、テーマ、講師名、内容、参加人数を記載）  定期健康診断の生活習慣に関する問診で睡眠に課題がある労働者の参加を想定の上で、●●スポーツクラブの運動指導員●●が、睡眠改善指導を開催し、●●人の参加があった。参加者には簡易の睡眠チェックの健康測定により、睡眠課題を明確にするとともに、各課題に応じた対処方法について、集団指導でのアドバイスを行った。また、継続的な睡眠改善を目的に、マインドフルネス等、●●スポーツクラブが提供する改善運動ツール（DVDやリーフレット等）の利用方法の説明を行った。  ④ 支出額：**（計）　　　　　\*\*\*　円　（税込）**  【研修等】   1. 実施日：令和　年　月　　日 2. 実施機関：（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） 3. 受講対象者：（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） 4. 実施内容（可能な限り、詳細に記載してください。）   （例：推進スタッフ対象のセミナー等の場合、テーマ、講師名、内容、参加人数を記載）  ⑤ 支出額：**（計）　　　　　　　　　円（税込）**  **（※支出額は領収書の額と一致すること。）** |

（R3.4）

⑥ 腰痛×健康指導（運動）

（様式第３号）

実施報告書

|  |  |
| --- | --- |
| １．支給申請する  措置 | □健康測定　→　□健康測定（生活状況調査、医学的検査、運動機能検査等）  　　□歯科検診（歯科医師等を事業場に呼んで実施した場合、又は集団で実施した場合）  ■健康指導　→　■運動　　□メンタルヘルスケア　　□栄養　　□口腔保健  　　□睡眠・喫煙・飲酒等の生活習慣  □研修等  （※支給申請する措置が２種類以上の場合、該当するもの全てにチェックをすること。） |
| ２．措置実施内容等 | 【健康測定】  □　法的義務のあるもの（定期健康診断等）、がん検診（市町村・健康推進法）、生活習慣病予防検診  （協会けんぽ）は除きます。   1. 実施日：令和　　年　　月　　　日 2. 実施機関：（　　　　　　　　　　　　　　　　　） 3. 支出額：（単価）　　　　　　　円（税込）　×　　　　人　＝　**（計）　　　　円（税込）**   【健康指導】   1. 実施日：令和　３年　　＊　月　＊日 2. 実施機関：（　○○スポーツクラブ　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　）   ③　実施内容（可能な限り、詳細に記載してください。）  （例：労働者対象のセミナー等の場合、テーマ、講師名、内容、参加人数を記載）  定期健康診断の生活習慣に関する問診で腰痛を主訴とする労働者の参加を想定の上で、●●スポーツクラブの運動指導員●●が、腰痛予防指導を開催し、●●人の参加があった。参加者には柔軟性等の簡易の腰痛チェックの実施により、課題を明確にするとともに、各課題に応じた機能改善エクササイズの実践法について、集団指導でのアドバイスを行った。また、継続的な腰痛予防を目的に、ストレッチ等、●●スポーツクラブが提供する改善運動ツール（DVDやリーフレット等）の利用方法の説明を行った。  ④ 支出額：**（計）　　　\*\*\*　　円　（税込）**  【研修等】   1. 実施日：令和　年　月　　日 2. 実施機関：（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） 3. 受講対象者：（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） 4. 実施内容（可能な限り、詳細に記載してください。）   （例：推進スタッフ対象のセミナー等の場合、テーマ、講師名、内容、参加人数を記載）  ⑤ 支出額：**（計）　　　　　　　　　円（税込）**  **（※支出額は領収書の額と一致すること。）** |

（R3.4）

⑦ 肩こり×健康指導（運動）

（様式第３号）

実施報告書

|  |  |
| --- | --- |
| １．支給申請する  措置 | □健康測定　→　□健康測定（生活状況調査、医学的検査、運動機能検査等）  　　□歯科検診（歯科医師等を事業場に呼んで実施した場合、又は集団で実施した場合）  ■健康指導　→　■運動　　□メンタルヘルスケア　　□栄養　　□口腔保健  　　□睡眠・喫煙・飲酒等の生活習慣  □研修等  （※支給申請する措置が２種類以上の場合、該当するもの全てにチェックをすること。） |
| ２．措置実施内容等 | 【健康測定】  □　法的義務のあるもの（定期健康診断等）、がん検診（市町村・健康推進法）、生活習慣病予防検診  （協会けんぽ）は除きます。   1. 実施日：令和　　年　　月　　　日 2. 実施機関：（　　　　　　　　　　　　　　　　　） 3. 支出額：（単価）　　　　　　　円（税込）　×　　　　人　＝　**（計）　　　　円（税込）**   【健康指導】   1. 実施日：令和　３年　＊　月　＊日 2. 実施機関：（　○○スポーツクラブ　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　） 3. 実施内容（可能な限り、詳細に記載してください。）   （例：労働者対象のセミナー等の場合、テーマ、講師名、内容、参加人数を記載）  定期健康診断の生活習慣に関する問診で肩こりを主訴とする労働者の参加を想定の上で、●●スポーツクラブの運動指導員●●が、肩こり予防指導を開催し、●●人の参加があった。参加者には肩関節の可動域等の簡易の肩こりチェックによる健康測定の実施により課題を明確にするとともに、課題に応じた機能改善エクササイズについて、集団指導でのアドバイスを行った。また、継続的な予防運動の実施を目的に、ストレッチ等、●●スポーツクラブが提供する改善運動ツール（DVDやリーフレット等）の利用方法の説明を行った。  ④　支出額：**（計）　　　　　＊＊＊　　　　　円　（税込）**  【研修等】   1. 実施日：令和　年　月　　日 2. 実施機関：（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） 3. 受講対象者：（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） 4. 実施内容（可能な限り、詳細に記載してください。）   （例：推進スタッフ対象のセミナー等の場合、テーマ、講師名、内容、参加人数を記載）  ⑤ 支出額：**（計）　　　　　　　　　円（税込）**  **（※支出額は領収書の額と一致すること。）** |

（R3.4）