

# 令和7年度特定健康診査・特定保健指導スキルアップ研修会

## 1 配布資料

### (1) 配布資料 URL

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/kenshin/2026haishin.html>

### (2) 配布資料一覧

- ・ 次第
  - ・ 資料1 メンタルヘルス不調をどのように理解するか
  - ・ 資料2 特定保健指導で役立つ！～アセスメントの重要性と行う際のポイント～
  - ・ 資料3 身体活動量アップ！～効果的な運動のポイント～
- \* 配布資料の複製、転載、配布、改変等は固くお断りいたします。

## 2 視聴方法

### (1) 視聴 URL

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL2YQY4dBDsIz0cT-kuphSOASNpz.jv5Jg9>

### (2) 配信期間

令和8年1月19日（月曜日）午前9時から令和8年2月27日（金曜日）  
午後5時まで

### (3) 視聴にあたっての注意事項

研修のお申込みをされていない方に視聴 URL 等を共有することは固くお断りいたします。

## 3 受講後アンケート

以下、URL から受講後アンケートに回答できます。御協力お願いいたします。

<https://forms.office.com/r/ig7sfqng3H>