

県立職業能力開発校の紹介

～技術を未来につなげて～

1. 県立職業能力開発校とは
2. 訓練科(施設内)一覽

求職者の方、在職中の方が仕事に必要な基礎的な知識・技能を習得し、関連する資格取得ができるよう職業訓練を行っています。訓練受講に係る入学金・授業料は無料です(ただし、教科書、実習服、手持工具等は自己負担です)。
昨年度の就職率は、具志川校が94.9%、浦添校が91.2%と高い就職率を誇り、県内外の産業界で多くの修了生が活躍しています。



具志川職業能力開発校



建設機械整備科



メディアアート科

学校名	具志川職業能力開発校	訓練期間	浦添職業能力開発校	訓練期間
普通課程	自動車整備科	2年	自動車整備科	2年
	電気システム科	1年	建設機械整備科	1年
	メディアアート科	1年	OA事務科 (身体障がい者対象)	1年
短期課程	建設機械整備科	1年	電気工事科	1年
	設備システム科	1年	設備システム科	1年
	情報システム科	1年	板金溶接科	1年
	ショップビジネス科	6か月	エクステリア科	1年
	オフィスビジネス科 (身体障がい者対象)	1年	ビジネス マネジメント科	6か月
	総合実務科 (知的障がい者対象)	6か月		

・普通課程…高等学校卒業者(見込者含)及び概ね30才以下の求職者
・短期課程…求職者(学歴は問いません)及び中学校・高等学校卒業見込者

平成27年度 訓練生募集

平成27年度4月入校の訓練生の募集を行っています。

●応募期間
平成27年1月26日(月)～
2月20日(金)

3. 平成27年度4月入校の訓練生募集について

技術を未来につなげて

H27年度訓練生募集ポスター

〔申込方法〕
高等学校卒業見込者で、普通課程に入校希望される方は、直接職業能力開発校へ願書を提出してください。それ以外の方で普通課程に入校希望される方は、短期課程に入校希望される方は、募集期間内にハローワークで職業相談を行ってください。
詳細については、各職業能力開発校またはハローワークへお問い合わせください。各職業能力開発校ホームページをご覧ください。



校内球技大会

ちゃ～がんばりゅう 沖縄!

～長寿世界一を復活させよう～

vol.10

休養のすすめ!

休養とは?

休養とは、心身の疲れなどの疲労を睡眠等で回復させること(休憩、運動や積極的な社会参加などを通して英気を養うこと)を養いから成り立つものです。

沖縄県の現状

休養が不足している人の割合は、男性15歳～50歳代、女性は20歳～50歳代で2割を超え、特に40歳代男性は4割を超えています。
睡眠が不足している人(平均)



健康づくりのための睡眠の指針 2014

～睡眠12カ条～

1. 良い睡眠で、からだも心も健康に
 2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを
 3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります
 4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です
 5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を
 6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です
 7. 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ
 8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
 9. 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠
 10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない
 11. いつもと違う睡眠は、要注意
 12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を
- (平成26年3月 厚生労働省)



休養の効果

- 1 疲労の回復がスムーズになる
- 2 イライラせず、穏やかになる
- 3 仕事に対する集中力がつき能力があがる
- 4 身体的な痛みや精神的な苦痛が緩和される
- 5 「頑張ろう!」というエネルギーがわいてくる

こころとからだの健康を保ち元気に働くためにもしっかりと休養をとりましょう!

疲れをとるポイント!

- 1 生活のリズムを
 - 2 地域との交流で豊かな人生を
 - 3 ゆとりの時間で休養を
 - 4 ストレスと上手につきあおう
- 一日の疲れは入浴でとろう
一週間の疲れは趣味でとろう
一年の疲れは休暇でとろう

お問い合わせ 県健康長寿課
電話：098-866-2209
FAX：098-866-2289

広告