

## 生活習慣病予防対策と職場における健康づくり

講師：香川産業保健総合支援センター

産業保健相談員(保健指導分野) 谷本 美津子 氏

無料

【谷本相談員からのコメント】

## 1. 生活習慣病予防対策

## ～感染症予防に通じる人生いきいき生活習慣病予防～

1年以上に及ぶコロナ禍での私たちの生活は、外出自粛や在宅勤務等の生活環境変化を余儀なくされ「コロナ太り」や「コロナうつ」の増加が一種の社会問題化しています。このことにより生活習慣病のリスクにさらされる可能性が高まり、社員の心身の健康管理は一層重要になっています。

新型コロナ等感染症に罹りにくい免疫力アップが期待できるライフスタイルとは何も特別なものではなく、メタボ対応など従来の生活習慣病予防の対処内容がそのまま活用できます。生活習慣病そして感染症罹患リスクも、日常生活の中であなたの生活習慣を見直す事により心身を鍛えてリスク低減・予防していくことができます。

今一度、生活習慣について一緒に体験しながら考えてみましょう。

## 2. 職場における健康づくり

## ～健康づくりは、会社も従業員も楽しくトライ～



令和3年2月に厚生労働省より「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」が改訂されました。私が企業の保健師として在職時に行った「健康づくりイベントから健康チャレンジ」の取組を紹介します。このイベントは、「楽しい」と「コミュニケーション」をキーワードに、「測定する・現状を知る・改善へ行動する」の自主健康づくりへの体験型イベント（血管年齢・骨密度・体組成・脚力測定、野菜摂取量、口腔ケア等）です。イベント後は、仲間と一緒に「健康チャレンジ」に挑戦してもらい参加者の行動変容に繋げていきました。

安全衛生委員会時などで体験できることを取り入れ、楽しく健康づくりを目指してはいかがでしょうか。

日時	9月14日(火) 14:00～16:00	11月16日(火) 14:00～16:00
----	----------------------	-----------------------

場所	朝日生命高松ビル9階会議室 (〒760-0050 高松市亀井町2-1) ※近隣の駐車場をご利用ください。	ユープラザうたづ視聴覚室 (〒769-0206 綾歌郡宇多津町浜六番丁88番地)
----	--	---

定員	30名	30名
----	-----	-----

対象者	産業保健スタッフ、人事労務担当者等労働者の健康管理に携わる方	
-----	--------------------------------	--

申込方法	裏面申込書に必要事項をご記入の上FAXを送信していただくか、当センターホームページの研修申込フォームからお申し込みください。	
------	--	--

研修・セミナーページ  
QRコード



2日間共に同じ内容で行います。テーマ1及び2を1時間ずつで講演いたします。日時や場所など、ご都合に合わせてお申し込みください。

【お問合せ先】香川産業保健総合支援センター

Tel 087-813-1316

# 生活習慣病予防対策と職場における健康づくり

## FAX番号 087-813-1317

FAX 申込書	参加希望日の 下欄に○をお 入れください。 (各回とも同じ内容です。)	9月14日(火) 高松会場	11月16日(火) 宇多津会場
ふりがな 受講者氏名		職種に ○をつけて 下さい	産業看護職・衛生管理者 人事労務担当者・事業主 労働者・その他
ふりがな 受講者氏名		職種に ○をつけて 下さい	産業看護職・衛生管理者 人事労務担当者・事業主 労働者・その他
ふりがな 事業場名		TEL	内線 (       )
所属部署		FAX	
所在地	〒		
労働者数	名	業種	



- ◆申込締切日は設定しておりませんが、「定員」に達した場合は受付を終了させていただくことがありますのでご了承ください。
- ◆キャンセルの場合はご連絡をお願いいたします。
- ◆新型コロナウイルス感染拡大状況により中止する場合、当センターホームページに掲載するとともに、申込時にご記入いただいた連絡先にお電話させていただきます。ご記入漏れのないようお願いいたします。

### ◆◆◆ お願い ◆◆◆

研修会は感染予防対策を講じて行います。  
マスク着用での参加、会場での手指消毒や検温へのご協力をお願いいたします。  
研修会当日体調が悪い方はご遠慮ください。  
新型コロナウイルス感染拡大状況により中止する場合があります。ご了承ください。



【お問合せ先】 (独) 労働者健康安全機構 香川産業保健総合支援センター  
〒760-0050 高松市亀井町2-1 朝日生命高松ビル3階  
TEL 087-813-1316 FAX 087-813-1317  
ホームページ <https://www.kagawas.johas.go.jp>



かがわさんぽ