

# 「令和元年度 産業保健研修会」

## ご案内



参加  
無料

★働く人のこころとからだの健康をサポートする「産業保健研修会」を開催します。

### テーマ 「職場でできる健康エクササイズ」

心と体は、言葉のうえでは分けられていますが、実態としては不二な存在です。  
心が緊張すれば体も緊張状態になり、体がリラックスすれば心もリラックスできます。  
別々ということは起こりえないのです。

そこで、日頃の不調を改善する方法として、心から体に働きかけるエクササイズと、  
体から心に働きかけるエクササイズがあります。

今回は、体から心に働きかけるエクササイズとして、ストレッチ、呼吸法、腰痛軽減、  
マインドフルネスなど、職場でも気軽に活用できるエクササイズを体験していただくこ  
とが出来ます。

講師：香川産業保健総合支援センター 産業保健相談員 藤岡 秀夫 氏

時間：14：00～16：00（研修会）

16：00～16：15（相談対応）

定員 40名

※当日は動きやすい服装でご参加ください。

① 令和元年 9月13日（金）

丸亀市生涯学習センター 講座室 1  
（丸亀市大手町二丁目1番20号）

② 令和元年10月18日（金）

朝日生命高松ビル 9階会議室  
（高松市亀井町2-1）

※お車でお越しの方は、近隣の有料駐車場をご利用下さい

### テーマ 「睡眠と疲労回復と勤務間インターバル（簡単なワークあり）」

「過労死等の防止のための対策に関する大綱」にて導入数値目標の掲げられた勤務間  
インターバルの必要性を理解し、事業場で必要な対策を考察する。どこでも繋がる社会  
でのオフの時間の過ごし方と疲労回復について理解し、健康で充実して働ける職場環境  
の整備に繋げる。

講師：香川産業保健総合支援センター 産業保健相談員 國村 博子 氏

時間：14：00～16：30（研修会）

16：30～16：45（相談対応）

定員 40名

③ 令和元年10月 8日（火）

丸亀市綾歌総合文化会館アイレック 大研修室  
（丸亀市綾歌町栗熊西1680番地）

④ 令和元年11月20日（水）

朝日生命高松ビル 9階会議室  
（高松市亀井町2-1）

※お車でお越しの方は、近隣の有料駐車場をご利用下さい



独立行政法人 労働者健康安全機構

香川産業保健総合支援センター

裏面に続く

# FAX:087-813-1317

## 「令和元年度 産業保健研修会」申込書

◆参加を希望される番号①～④に☑を記入の上、このままFAXにてお申し込みください。  
なお、「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下さい。

<input type="checkbox"/> ① 9月13日(金) 丸亀市生涯学習センター 講座室1	<input type="checkbox"/> ② 10月18日(金) 朝日生命高松ビル 9階会議室	<input type="checkbox"/> ③ 10月8日(火) 丸亀市綾歌総合文化会館アレックス 大研修室	<input type="checkbox"/> ④ 11月20日(水) 朝日生命高松ビル 9階会議室
---	---	---	---

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・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	

ホームページからもお申込みいただけます。 <https://www.kagawas.johas.go.jp/>



独立行政法人 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3F) TEL(087)813-1316



かがわさんぽ