

令和6年度 第1回

視聴無料

健康経営で、
人も企業も業績UP!



やまぐち 健康経営 フォローアップ講習会

対象:やまぐち健康経営企業認定制度に
登録している企業の総務・健康管理担当者 等

テーマは 「身体活動*・運動」

身体活動不足と長い座位時間は、2型糖尿病、運動器障害などの健康リスクを高めるとともに、腰痛や肩こり、頭痛につながりやすく、労働生産性にも影響する可能性があります。

日常生活の中で活動的に過ごせるような取組は、働く人の健康を守るとともに、労働生産性を高めるうえでも重要です。従業員の健康管理や自身の健康維持のためにぜひご視聴ください。

*身体活動:安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動

国においては、2024年1月に「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」がとりまとめられ、座りすぎを避け、今よりも少しでも多く身体を動かすことを基本に、「個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む」ことを強調しています。

講話
1 (40分程度)

「働く人のための 運動実践」

講師:
山口県立大学看護栄養学部
看護学科 教授 曾根 文夫 氏

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」策定の経緯とその内容、職場における運動実践等について解説していただきます。

講話
2 (40分程度)

「メタボ対策として、 身体活動と食事を上手 に組み合わせる方法」

講師:
公益社団法人 山口県栄養士会
会長 野崎 あけみ 氏

身体活動とエネルギーの関係、体重コントロールの面から食事のとり方(タイミング)やバランス(何を、どれだけ食べたら良いか)等について解説していただきます。

取組
発表 (20分程度)

「やまぐち健康経営 優良認定企業による 取組紹介」

講師:
大海電機株式会社
取締役 田中 美香 氏

令和5年度 総合部門で知事表彰を受賞された事業所から、健康経営の取組の実際、取組を進めるうえでの工夫等についてお話していただきます。

インターネットでの動画配信

YouTube及びGoogleドライブによる
オンデマンド配信

配信期間 令和6年7月25日(木)～8月7日(水)

※インターネットに接続できるパソコン環境が必要です。視聴のために特別なアカウント登録などの必要はありません。

(ただし、通信料は受講者側の負担となります。)

公開期間中は、ご都合のよいときに、何回でも視聴できます。

申込み方法

詳しくは裏面をご覧ください

お問い合わせはこちら

主催:山口県
共催:全国健康保険協会 山口支部

(公財)山口県健康福祉財団 TEL : 083-934-2200
山口県健康づくりセンター FAX : 083-934-2209

