

こんな活動しています

仙台健康支援室です

平成29年9月6日(水)に、健康管理担当者研修会を開催しました。

講師兼
アドバイザー

宮城産業保健総合支援センター産業保健相談員
産業医・労働衛生コンサルタント
医師 清治 邦章 氏



第1部 メンタルヘルスセミナー

「今日から実践！職場のメンタルヘルス対策」
～いきいき元気な職場を目指して～



気さくに、参加者に
質問しながらのお話
で、会場は笑いも起
こる研修になりました。

おとなの食育ミニ講話

みんなでおまんじゅうを
食べてほっと一息

せっかくだから、食べて
健康になるおやつにしましょう

ポイント5つ

- 1 自分の目安量を知る
- 2 食べる前にカロリーを確認
- 3 体内時計に合わせる
- 4 BMAL1に合わせる
- 5 おすすめのおやつご紹介

第2部 情報交換会

「他社の取り組みをきいて自社に活かそう」



健診の事後措置や過重労働などの情報交換を
を行い、先生からアドバイスをいただきました

アンケートから

「先生に質問できて良かったです」「他社の取組や困っていることなど共感できる部分が多く勉強になりました」という声が多数寄せられました。

今後も定期的にセミナー等を企画していきます♪♪

