

令和2年度

参加無料

職場の健康づくり応援研修会 のご案内

新型コロナウイルス感染症により影響を受けられた事業主及び従業員の皆様におかれましては、心よりお見舞い申し上げます。

さて、高知県主催で職場の健康づくりに関する研修を下記の日程で行います。各ブロックごとに様々なテーマで実施いたします。参加をご希望される方は、電話またはFAXでお申込みください。

開催日時・会場・内容

感染予防には十分努めたうえで実施します。
当日はマスク着用でご来場ください。

	日時	会場	研修テーマ
安芸	9月3日(木) 13:30 ~15:00	安芸総合庁舎2階 大会議室 安芸市矢ノ丸1-4-36	「食塩って悪者?~正しい知識を深めましょう~」 講師：株式会社アイ・エム・シー パーソナルケア 管理栄養士 久武 啓子氏 毎日何気なく食べている食品にどれくらいの塩分が含まれているのかご存じですか?気になる塩分や減塩について楽しくお話します。
中央東	10月29日(木) 13:30 ~15:30	中央東福祉保健所 香美市土佐山田町山田1128-1	「腰痛予防のための運動」 講師：健康運動指導士 小原 妙子氏 腰痛は、休業4日以上職業性疾患の6割を占めています。今回の研修では、職場で気軽にできる腰痛予防や運動について、実技を交えてお伝えします。
中央西	8月25日(火) 14:00 ~15:30	越知町民会館大ホール 高岡郡越知町越知甲2562番地	「一人ひとりの健康はまず睡眠から~健康経営に向けて~」 講師：谷病院 日本睡眠学会認定技師 木下 理恵氏 「睡眠とは脳による脳のための管理技術」健康のための睡眠検査から快眠アドバイスまでわかりやすくお伝えします。
須崎	9月28日(月) 13:30 ~15:30	中土佐町民交流会館 高岡郡中土佐町久礼6584-1	「高血圧や糖尿病を放置するとどうなるのか?」 講師：高知大学医学部 内分泌代謝・腎臓内科 助教 平野 世紀氏 健診結果を放置していませんか?この機会に、職場でできる健康づくりについて一緒に考えてみましょう。
幡多	11月11日(水) 15:30 ~17:30	宿毛文教センター 宿毛市中央2-7-14	「心のつながりを大切に~今ひとりひとりができること~」 講師：高知県立精神保健福祉センター 所長 山崎 正雄氏 悩みを抱えた人の思いや背景を知り、SOSに気づくことや、対応のポイントなどを学び、こころもからだも健康で、働きやすい職場環境を目指しましょう。

	申込期限	申込先	電話/FAX
安芸	8月27日	安芸福祉保健所 健康障害課	☎ 0887-34-3177 ☎ 0887-34-3170
中央東	10月16日	中央東福祉保健所 健康障害課	☎ 0887-53-3172 ☎ 0887-52-4561
中央西	8月17日	中央西福祉保健所 健康障害課	☎ 0889-22-1247 ☎ 0889-22-9031
須崎	9月18日	須崎福祉保健所 健康障害課	☎ 0889-42-1875 ☎ 0889-42-8924
幡多	10月30日	幡多福祉保健所 健康障害課	☎ 0880-34-5120 ☎ 0880-35-5980

参加申込み記入欄	
事業所名	
事業所記号	
事業所所在地 (〒)	
電話番号 ()	
参加者名	事業主・健康保険委員・健診担当・その他 ()
	事業主・健康保険委員・健診担当・その他 ()
参加希望ブロック	安芸・中央東・中央西・須崎・幡多 ○で囲んでください。