

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、協会けんぽ高知支部と高知県、高知市が連携し、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。各会場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でお申し込みください。

新型コロナウイルス感染症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。当日、体調不良の方は参加をお控えください。また、会場での検温で入場をお断りする場合がございますので、ご了承ください。

	日時	会場	研修テーマ
安芸	7月13日(火) 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	「腰痛予防は手軽にできる！一緒に体験してみませんか～」 講師 コンディショニングトレーナー 小原 妙子 氏 仕事や趣味を楽しく続けていくために、生活の中で簡単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。 ※水分補給のため、飲み物をご用意ください。
中央東	7月28日(水) 14:00~16:00	中央東福祉保健所 香美市土佐山田町山田1128-1	「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 医療法人祥生会 聖ヶ丘病院 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話をさせていただきます。 「健康運動指導士によるコロナ太り解消体操」
高知	7月13日(火) 14:00~16:30	ちより街テラス3階 ちよテラホール 高知市知寄町2丁目1-37	「職場における新型コロナ対策～従業員とその家族を守るために～」 講師 高知市保健所 所長 豊田 誠 氏 職場での感染予防、感染者や濃厚接触者が発生した場合の対応、ワクチン接種の今後の予定などについて、高知のコロナ対策の最前線に対応に当たっておられる先生にお話をさせていただきます。 (先着 100名様) 「健康運動指導士によるコロナ太り解消体操」
中央西	8月20日(金) 13:30~15:30	越知町民会館 大ホール 高岡郡越知町越知甲2562	「肩こり・腰痛にお悩みの方へ～効果的な予防法・解消法～」 講師 高知リハビリテーション専門職大学 作業療法学専攻教授 辻 博明 氏 頑固な肩こりや腰痛で日々の生活や仕事に支障が出ていませんか。実技を交えながら解決のヒントをお伝えします。動きやすい服装でご参加下さい。
須崎	7月14日(水) 13:30~15:30	須崎市立市民文化会館 大会議室 須崎市新町2-7-15	「糖尿病をもっと知って明日も元気にしませんか!？」 講師 三愛病院 外来看護師長 片岡 典代 氏 糖尿病の発症リスクを高めている肥満や血糖値上昇を防ぐためにはどうしたらいいか、糖尿病看護認定看護師から日常生活での留意すべきポイントなど、分かりやすくお話をさせていただきます。 「健康運動指導士によるコロナ太り解消体操」
幡多	7月14日(水) 14:30~16:30	中村地区 建設協同組合会館 四万十市右山元町 3-3-26	「働き盛り世代の歯周病予防」 講師 川村歯科 院長 川村 則夫 氏 歯周病は「沈黙の病氣」と呼ばれており、気づいたときには手遅れになりがちです。また最近では歯周病菌が、全身のさまざまな病氣とかかわっていることが分かってきました。ほんとは怖い歯周病の話です。 「健康運動指導士によるコロナ太り解消体操」

参加申し込み記入欄

申込期限

安芸 中央東 高知 須崎 幡多：7月7日(水) 中央西：8月6日(金)

※締切後の申し込みは個別にお電話をください。

事業所名	事業所記号
事業所所在地 (〒)	電話番号
参加者名	参加希望ブロック ※参加を希望するブロック名に○をお願いします。
事業主・健康保険委員・健診担当・その他 ()	安芸・中央東・高知・中央西・須崎・幡多
事業主・健康保険委員・健診担当・その他 ()	

FAXによるお申し込み

上記にご記入の上、このページをそのままFAX(088-820-6023)してください。

お電話によるお申し込み

協会けんぽ高知支部までお電話(☎088-820-6012)ください。



全国健康保険協会 高知支部
協会けんぽ

〒780-8501 高知市本町4-2-40 ニッセイ高知ビル6F

Tel.088-820-6010(代) Fax.088-820-6023

https://www.kyoukaikenpo.or.jp/

協会けんぽ

検索

