

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

(公財)山口県健康福祉財団

山口県健康づくりセンター

TEL : 083-934-2200

FAX : 083-934-2209

主催:山口県

共催:全国健康保険協会 山口支部

## 申込み方法

### ①「受講申込書」による申込み

下記「受講申込書」に必要事項を記入し、FAXまたはメール、郵送にてご提出ください。（郵送料は受講者負担となります。）

※「受講申込書」は山口県健康づくりセンターホームページから入手できます。

受付完了後、メールにて受講方法をお知らせしますので、メールアドレスを忘れずにご記入ください。

### ② 申込みフォーム（Googleフォーム）による申込み

山口県健康づくりセンターホームページの「お知らせ」欄から講座の詳細ページにアクセス、または右記の二次元コードよりアクセスし、必要事項を入力の上、お申込みください。



## 受講申込書

※項目ごとに記入または該当するものに○をつけてください。

事業所	事業所名称	
	事業所所在地 〒	
	電話番号	
	E-mail（※公開の前日に受講方法をお知らせしますので、必ずご記入ください）	
	ご加入の健康保険制度に○をつけてください。	
	1 全国健康保険協会（協会けんぽ）山口支部 2 健康保険組合 3 その他（ ）	
受講者氏名	ふりがな	
	ふりがな	
	ふりがな	

- \* 受講申込み後、欠席される場合は、速やかにご連絡をお願いします。
- \* ご記入いただいた個人情報、本セミナーの参加申込以外には使用いたしません。また、ご本人の同意なく、第三者に開示・提供することはありません。

**申込期限：令和6年7月18日（木）**

- ◎ FAX 申込先 **083-934-2209**
- ◎ メール申込先 **hpc002@hwy.or.jp**
- ◎ 郵送申込先

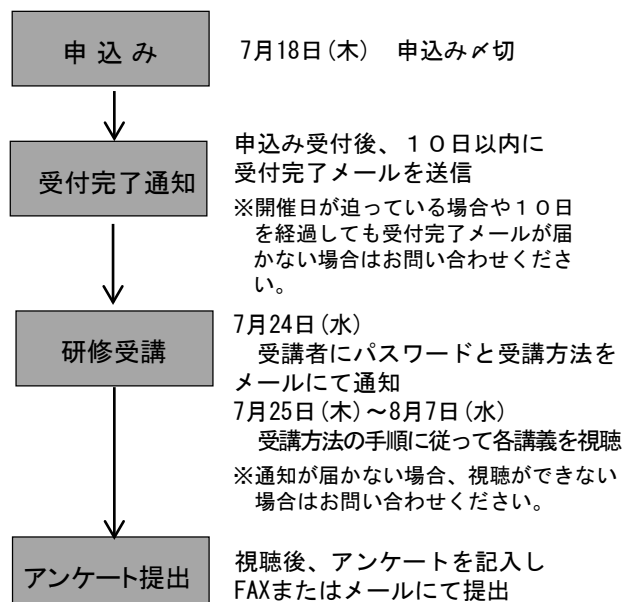
〒753-0814 山口市吉敷下東三丁目1-1  
 山口県健康づくりセンター  
 「令和6年度やまぐち健康経営フォローアップ講習会」係

山口県 健康経営



ホームページから簡単に申し込めます♪

### ◆受講の流れ◆



\* 「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。