

## 平成29年度 人事労務管理セミナーのご案内

# 日常生活に役立つ健康法 ～健康経営の取り組み～

これからの少子・高齢社会を健康で活力あるものにするため、生活習慣病などを予防し、健康寿命を伸ばすことが重要です。また、生活習慣病・腰痛・膝痛など生活に関わる多くの疾患の予防・改善・悪化防止に健康運動はその効果が認められており保険料や医療費の削減にもつながります。本セミナーでは、疾病の進展を防止し、医学的措置を行い、健康な状態を保持増進するための効果的な予防法を習得し、経営者と従業員が一体となった企業の利益創出と従業員及び家族も含めた豊かなセカンドライフの創造を学んでいただきます。

### 【プログラム】

- 「健康経営」理念を取り入れた健康対策
- 「健康寿命」の延伸について
- 仕事の効率を上げるためのポイント  
＝人生を豊かに過ごすポイント
  - ・生活習慣の改善と健康維持増進、予防の必要性と方法
  - ・身体的変化について
  - ・身体活動(運動+生活活動)について
  - ・食生活改善について
  - ・メンタルヘルス予防について

### 【参加対象者】

経営者、役員、幹部社員をはじめ、新任の係長、主任、班長、チームリーダー等のリーダークラスまで幅広い役職の皆様

### 【セミナーの特徴】

将来、「豊かな人生を送るための健康づくり」について、疾病のリスクを下げる効果的な予防法の研修です。予防に効果的な身体活動・運動について実践を交えて体験していただきます。  
(動きやすい服装でご参加ください)



#### ■講師プロフィール

松本 直子(まつもとなおこ) (株)メディカルフィットネスB-1 取締役

広島大学大学院医歯薬保健学研究科客員准教授  
日本健康運動指導士会 広島県支部理事

#### ◆主な活動及び指導歴

従業員や地域住民の健康づくりは、企業及び地域の存続の要と考え、医学的なエビデンスに基づいた予防医学健康指導を行う。  
自治体などの健康政策委員や企業の健康経営など担当。  
また、企業のメンタルヘルス対策として「森林におけるメンタルヘルス予防効果」を手掛ける。

【開催日時】 2017年11月15日(水) 13:30～16:30(開場13:00)

【開催場所】 山口県セミナーパーク 研修室205  
〒754-0893 山口市秋穂二島1062 TEL 083-987-1410  
駐車場 完備

【受講料】 公益財団法人 産業雇用安定センターの 賛助会員 3,000円(消費税込)  
賛助会員以外 5,000円(消費税込)

【定員】 40名(定員になり次第、締め切らせて頂きます)

【申込方法】 別紙「参加申込書」ご記入の上、FAXにてお送りください。  
後日、ご担当者様宛に受講者証、受講料金請求書、会場図をお送りします。

【問合せ先】 公益財団法人 産業雇用安定センター 山口事務所 (担当 長谷川)  
TEL:083-973-8071 FAX:083-974-5135

参加申込書

貴社名				いずれかに○を ご記入下さい※ ↓ 賛助会員 会員以外
所在地	〒      -			
ご担当者	部署名		TEL	
	役職名		FAX	
	ご氏名		E-mail	

※賛助会員の方へは、毎月当センターの機関誌「かけはし」をお送りしております。ご不明な場合はご連絡ください。

参加者名(フリガナ)	部署名	役職名

お申込みにあたって

1. 参加申込書をFAXでお送りください。後日ご担当者あてに受講者証、受講料請求書を郵送致します。開催日間近のお申し込みの場合は受講者証をFAXでお送り致します。
2. お振込手数料は、貴社にてご負担ください。なお、現金でのお取り扱いはいたしておりません。領収書は原則として発行しておりません。

参加申込書記載の情報につきましては、当セミナーの受講者整理のために使用するほか、アンケートの実施に使用させていただくことがあります。予めご了承ください。  
当センターでは、お客様の個人情報を厳重に管理しておりますので外部に開示することは一切ございません。

**場所**

