



新入社員向けの 健康づくり教室

新入社員の笑顔は職場の宝です。

本会では、これから社会生活を始める新入社員が健康で充実した毎日を送れるよう、
新入社員向けの健康づくり教室を行っています。

若いうちから自分の体質や体の状態を知り、健康を維持していくためのコツをアドバイスいたします。
朝から元気に仕事ができる、生き生きとした社員を一緒に育てませんか？
本会で行っている健康づくり教室の一例を紹介いたします。

アルコール教室

田島ルーフィング株式会社様の新入社員研修で、アルコール体質検査を実施し、健康を害さない飲酒について簡単な講義を行いました。

アルコール体質検査は、アルコールを分解する2つの酵素の活性力の強弱などにより、大きく5つのタイプに分ける遺伝子検査です。アルコール体質（検査の結果）は一生変わりません。

これから社会人になるというタイミングで自分の体質を知り、アルコールとの付き合い方を考えることは、今後の心身の健康にも大変役立ちます。最近では、新入社員研修に取り入れる企業様が増えています。



新入社員健康教室

株式会社東京建設コンサルタント様では、健康教室を行いました。日々のセルフケアを通して上手に自己管理ができるようになり、健康に働いていただくことを目標に、保健師、管理栄養士、健康運動指導士の3職種のスタッフが以下のような内容でお話ししました。

- ①保健師「生活リズムの整え方」
睡眠と生活リズム、飲酒、喫煙、ストレスとリフレッシュ方法、健康診断の活かし方について
- ②管理栄養士「体にいい食事の話」
歯周病予防、からだにいい食べ方の基本（適正な摂取エネルギー量、栄養バランスを整える、睡眠と食習慣、嗜好品）について
- ③健康運動指導士「体を動かすことのススメ」
VDT症候群の緩和、疲労回復、よい睡眠、体力アップの歩き方、ストレス軽減のストレッチなど、実技中心に体験



セミナー形式による教室や個別の健康相談など、ニーズに合わせて実施することが可能です。
保健師、管理栄養士、健康運動指導士など、さまざまな職種がお手伝いいたします。

健康増進部までお気軽にお問い合わせください

Tel.03-3269-2171 平日 10:00～16:00