

◎理事長挨拶



健康経営事業責任者でもある理事長の久布白による開会挨拶。本会は職員の心身の健康を「本会の経営にとって重要な基盤」と位置づけています。

◎1日目の講演



「こころとからだを癒す笑いの力」をテーマとした講演と「笑いヨガ」の実践。参加者から大変好評で、「来年もぜひ参加したい」という声もあがっていました。

「よぼう健康学習会」の成果

今回の「よぼう健康学習会」での学びや気づきをきっかけに、具体的な目標を立てて、生活を改善していこうという意欲が高まったスタッフが多くみられました。

◎これから取り組みたいことは？（アンケートより抜粋）

- ・データに基づいた具体的な改善点が見えたので、栄養バランスの改善に取り組みたい。
- ・朝食を摂ることの重要性を再認識したので、食生活の習慣化をがんばりたい。
- ・質のよい睡眠の重要性を理解したため、睡眠の質を向上させたい。
- ・笑うこと健康効果を知り、心の健康を実践したい。
- ・50歳を機に転倒が増えるとデータで知り、具体的な運動もレクチャーしてもらったので、実践していきたい。
- ・笑うことが健康維持の秘訣とわかり、声を出して笑うことを意識していきたい。

◎参加者の声

今だけでなく、5年、10年後の体力作りについて考え、励みたいと思うようになった

自分の現在の食事バランスを可視化することができた

健康経営について、改めて理解を深めることができた

栄養バランス成績表をいただいたおかげで、どこが悪いのかよくわかった

業務での連携が少ない部署や同期と話すよい機会になった！

健康増進部に頼るだけでなく、各部署が主体的に考え行動することが必要だと思った

健康のサポートをしてもらえる環境で働けるのは、とても恵まれていると感じた

まとめ

2日間にわたって開催された「よぼう健康学習会」。健康経営、運動、睡眠、栄養、歯科、笑いなどの内容を、グループワーク等も採り入れながら、全員がしっかりと学ぶことができました。参加者からは、ここで得た知識や気づきを基に具体的な行動に移そうという声が多く聞かれました。特に、自身の健康状態を客観的に把握できたことで、具体的な目標を設定したいという意欲が高まったようです。

これからも本会では、よりいっそうの職員の健康保持・増進のため、健康経営の取り組みを続けていきます。

*「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

始めています！

健康経営



本会の取り組みを紹介します



第11回

「よぼう健康学習会」

本会は、予防医学の専門機関として、本会の職員一人ひとりが予防医学活動の実践者として心身ともに健やかな状態を維持することが重要と考え、さまざまな取り組みを行っています。今回は、昨年11～12月に開催された「よぼう健康学習会」についてご紹介します。

節目年齢のスタッフを対象に「よぼう健康学習会」を開催

本会では、健康経営®*の取り組みの一環として職員の健康保持・増進を目的とした「よぼう健康学習会」を開催しています。この健康学習会は、節目年齢に該当するスタッフを対象に5年計画で行っているものです。

4年目となる今回は、1日目に福島県立医科大学教授の大平哲也先生をお招きして、「こころとからだを癒す笑いの力」をテーマに講演いただき、2日目は「年代別学習会」として、ブロンズ（25、30歳）、シルバー（35、40歳）、ゴールド（45、50歳）の3コースに分かれた実践的な研修を実施しました。「年代別学習会」では、本会の保健師や管理栄養士、健康運動指導士による、心身ともに健康に過ごすための講話やグループワークの実施に加えて、本会の人間ドックで提供している食育弁当「彩食健美膳」の喫食なども行いました。また、健康経営に関する講話では、本会の健康課題についての報告が行われました。



「よぼう健康学習会」1日目

テーマ：「こころとからだを癒す笑いの力」
講師：大平哲也先生（福島県立医科大学 教授）



「よぼう健康学習会」2日目

- 9:40～ | 健康経営事業責任者挨拶
- 9:45～ | 健康経営について講話
- 11:30～ | 昼食（食育弁当「彩食健美膳」喫食）
- 12:30～ | 管理栄養士による栄養&歯科講話
- 13:40～ | 保健師による睡眠講話
- 14:10～ | 健康運動指導士による運動講話および実技
- 15:00～ | グループワーク
「健康のために気をつけていること」
「健康経営推進に必要なこと」
「自分がチャレンジしたいこと」