

印刷けんぽ 保健師による



健康セミナー



最近注目のメンタルヘルスや睡眠に加えて、健診結果の理解を深めるテーマやダイエットにも役立つ食生活のテーマなど、健康づくりや健康経営の推進が期待できる内容です。

対面・
オンライン

無料

テーマの例と内容



1 うつ病を知って、対策しよう！

うつ病の原因、予防の方法、復帰する同僚をどうやって迎えたら良いかなど、うつ病の理解に加え、個人やチームとして知っておきたい内容をお伝えします。産業カウンセラーの資格を持つ保健師が担当します。



2 睡眠の満足度を高めるコツ

良い睡眠には、睡眠時間だけでなく、質(睡眠休養感)も重要です。ご自身の普段の睡眠状況を振り返るとともに、質を高めるために、普段から実践できることを見つけましょう！



3 気になる食生活とダイエット

健康づくりにかかせない食事。普段の食事で作れる工夫、栄養表示を見るポイント、健康食品の注意点などの内容です。また、ダイエットについて安全な方法、取り組み方を含めてお伝えします。



4 健診結果をフル活用するために

健診を受けた後、受けっぱなしになっていませんか？結果の見方、普段の生活で何をしたら良いのか、精密検査が必要になったら、どうしたら良いかをお伝えします。健診結果をご用意いただくことをお勧めします。

ご
案
内
★セミナーの時間は、20～60分のうち、希望に応じて内容を調整します。
★お申し込みいただいてから、開催までに**1か月程必要になる場合**がございますので、余裕をもってお申し込みくださいますよう、ご協力をお願いいたします。

お申し込み先・お問い合わせ先 全国印刷工業健康保険組合 保健推進課 保健師

電話 03-5834-3180 (9:00～17:00 土日祝・年末年始を除く)

メール kenkousoudan@insatukenpo.or.jp

※メールでお申し込みの際は、件名を「保健師による健康セミナー希望」とし、①事業所名、②ご担当者名、③希望日、④セミナーの実施方法(訪問またはWEB)、⑤テーマ、⑥時間をご記入ください。