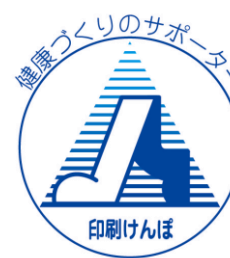


印刷けんぽ

ニュース No.217

全国印刷工業健康保険組合
東京都台東区東上野1-7-2
☎03-5834-3180
令和7年6月24日発行

<https://www.insatukenpo.or.jp>

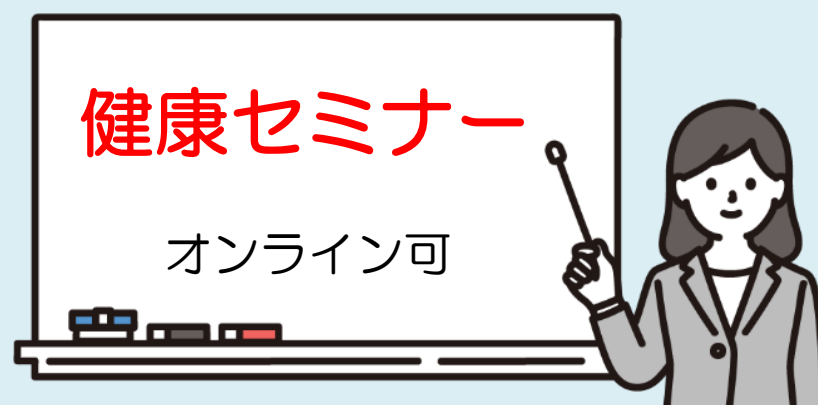


● ● ● 知 っ 得 !! 健 康 情 報 ● ● ●

その不調、放っておいていませんか？

保健師が**無料**で

皆様の職場に伺います



ストレス・不眠・体重増加…気づかぬうちに、心と体がSOSを出していませんか？

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役立つ食生活をテーマとする**健康セミナーを始めました。**

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、睡眠時間に加えて「質」も重要です。睡眠の質を高めるために、実践できることを見つけましょう！睡眠健康指導士の資格を持つ保健師が担当します。



③ 気になる食生活とダイエット

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

実 施 方 法	事業所訪問またはオンライン
ご 参 加 の 人 数	3名以上のご参加をお願いします。人数の上限はありません。
セミナーの時間	15分・30分・45分・60分からお選びください。
テ ー マ	上記4つのテーマからお選びください。

労働安全衛生法上の努力義務である**健康教育、健康づくり、健康経営の推進**が期待できます。

★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。

電 話 03-5834-3180 内線 417・418 (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。

