

# 健康増進



# セミナー

平成28年  
**9月15日** 木

午後2時～4時  
坂出商工会館6F大会議室

**参加無料**

日本の平均寿命は世界一でありながら健康寿命との差は大きく、今後はまず予防対策が必要となってきています。企業においても経営者や従業員の健康に配慮することは経営面に大きな影響を与えます。健康管理を経営的視点から考え、「健康経営」につながるセミナーを開催します。

講師：公益財団法人香川成人医学研究所

## 第1部

### 健康経営の概念

- ① 従業員の健康管理と健康診断・がん検診の活用
- ② ストレスチェック制度について

健診部門技術部統括マネージャー兼理事

**志和 正明氏**

## 第2部

### 生活習慣病対策

- ① 健診結果の見方と特定保健指導の概要
- ② 生活習慣の改善について（食事・睡眠・禁煙）

保健指導部門 管理栄養士

**新延 雅代氏**

## 第3部

### 生活習慣病対策としての運動

- ① 継続して運動に取り組むことの効果
- ② 具体的な運動方法の紹介と実技

フィットネス部門 健康運動指導士

**末次 信裕氏**

**対象者** 当所会員事業所経営者・従業員

**申込方法** 下記受講申込書に必用事項をご記入の上、当所までFAXかE-mailでお申込み下さい。当所ホームページからもお申し込み可能です。

**問い合わせ先** 坂出商工会議所 坂出市京町3丁目3-8 TEL：0877-46-2701 FAX：0877-45-6165  
E-mail：info@sakaide.or.jp HP：http://www.sakaide.or.jp

(切り取らずにそのまま送信して下さい)

## 坂出商工会議所 健康増進セミナー 受講申込書

坂出商工会議所行 FAX (0877) 45-6165

受講者名	①	②	
事業所名		所在地	(〒 - )
電話番号			