

予防局健康増進部 企業向け健康経営セミナー

事業名称	企業向け健康経営セミナー	開催日	2025年1月4日
開催場所	天竜壬生ホール	開催時間	13:00～15:00
参加者	三立木材株式会社 従業員：20名		

【活動内容】

2025年1月4日に天竜壬生ホールにて企業向け健康経営セミナー（三立木材株式会社様）を開催しました。セミナーの前半では、事前アンケートより抽出された肩こりや腰痛に対して講義を行い、後半では自分の身体の状況を知っていただくことを目的に、2つのブースに別れて身体チェック（柔軟性の確認）と個別ストレッチやエクササイズの指導を行いました。参加者された方々の反応を見ると、即時的に効果を感じていただくことができ、満足度が高い様子が伺えました。ブースに分かれたことで、積極的に質疑応答が挙がり、充実した内容となりました。

普段からデスクワーク中心の参加者は「教えていただいたストレッチなら業務時間や休憩時間に取り組みそう。」「ストレッチの時間をチャイムで流して継続しやすい雰囲気を作ってみる」との声が聞かれました。単発のセミナーではありますが、継続した取り組みにしていくために自主的に取り組む姿勢も感じ、今回のセミナーを通して三立木材株式会社様の労働安全や生産性向上に寄与できる機会となりました。

今後も健康増進部としての活動を県内の企業や事業所向けに展開できるように活動を継続して参ります。

【活動風景】

