

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6月18日
開催場所	中部電力パワーグリッド清水営業所	開催時間	15:10～16:10
参加者	中部電力パワーグリッド清水営業所 従業員：14名		

【活動内容】

2025年6月18日に中部電力パワーグリッド清水営業所様へ企業向け健康経営セミナーを開催しました。セミナーの内容は、事前に頂いた要望、参加者への事前アンケートを参考に、肩こり・転倒予防・運動器具の使用方法について講義・実技を行いました。実技では自分の身体の状況を知っていただくことを目的に、柔軟性やバランスチェックを行い、個別ストレッチの指導を行いました。参加者された方々の反応を見ると、ストレッチされている筋や伸長されている強度を感じていただくことができ、事後アンケートの結果より満足度の高いセミナーとなりました。

参加者はデスクワークの方だけでなく、現場で作業されている方もいらっしゃったので、それぞれに合わせたストレッチの提案も行えました。参加者からは「わかりやすかった。」「コリがちょっと良くなった」との声が聞かれました。保健師の方も参加され、セミナー後に始業前の運動、業務中のストレッチの方法、運動の定着方法について意見交換を行うことができました。単発のセミナーではありますが、中部電力パワーグリッド清水営業所様の労働安全や健康増進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】

