With コロナの健康支援

＝神奈川県予防医学協会のオンラインセミナー＝

新型コロナウイルスの感染拡大により、生活が一変してしまった方は多いかと思います。
神奈川県予防医学協会の「**健康サポートメニュー**」もオンラインでのご提供が可能になりました。これまでのメニューに加えて、新たな日常により生まれた健康問題へ向けたメニューも用意致しました。新しい生活のヒントとなるオンラインセミナーを、対面でもオンラインでも、ハイブリットでも…またアーカイブを利用して、後日自由な時間帯に視聴頂く事も可能です。

New

在宅ワーカー向けセミナー

「座りすぎを防いで、筋力もUP！」　講師：健康運動指導士

座位時間が長いと死亡リスクが高くなることは知られています。脚・お尻・体幹の筋力を落とさない正しいトレーニング方法や同じ姿勢を続けることによる慢性疲労対策をアドバイスいたします。

「テレワークでコンディションを崩さないポイント」　講師：保健師

在宅勤務中は体調を維持できる人とできない人に分かれるようです。体調を維持するためのポイントを保健師がアドバイスいたします。

「テレワーカーのためのメンタルヘルス講座」　講師：保健師

在宅勤務で生じやすいストレスや不安を軽減するためのコミュニケーションの工夫などその特徴や対処のポイントを解説いたします。

New

健康支援担当者向けセミナー

「知っておきたい新型コロナウイルス抗体検査・抗原検査・ＰＣＲ検査」　講師：医師

免疫機能と関連する最新の検査についてあらためて学び、従業員の方々の健康管理・健康教育に活かすための講座です。

「Ｗｉｔｈコロナ時代の健診と気をつけたい生活習慣」　講師：医師

ウイルスと共存する新たな生活様式が求められていますが、コロナ禍でも変わらないがん検診の重要性・生活習慣病の悪化防止について専門医がお話しします。

オンライン健康サポートメニュー

※セミナー内容は参考となりますのでご要望をご相談ください。

これまで対面で行っていたセミナーもオンラインでご提供いたします。

ご要望により企画からご提案いたします。

タイトル（テーマ）	内　　容	講　師
何とかしたい！ ―働く人の腰痛 肩こり予防―	腰痛・肩こり概論／健康管理／作業管理／環境管理の座学と実技体験をします。カラダに負担の少ない姿勢を習得し、障害予防と仕事の効率を上げることを目的とします。	健康運動指導士
リフレッシュ講座 リラクゼーション ストレッチ	人は強いストレスを感じると、無意識のうちに身体に力が入り、緊張状態が続きます。トレーナーの指導による、リラクゼーションとしてのストレッチ講座です。	健康運動指導士
これだけはおさえておきたい！健康維持のためのポイント	健康長寿に必要な基礎知識を幅広く学習します。「生活習慣病、がん、ロコモ、認知症」にならないための運動の必要量やエネルギーバランスを学びます。認知症予防に脳を活性化するための簡単な実技を体験します。	健康運動指導士
セルフケア ーストレスと上手につきあうー	日々起きるストレスとは仕事や生活に影響が出ないように上手に付き合っていく必要があります。 セルフケアのための代表的なストレスマネジメント法「リラクゼーション」「思考の転換」「感情の解放」「効果的なコミュニケーション」などを実践的に学びます。	臨床心理士
コンプライアンス、 リスクマネジメントとしてのメンタルヘルス	メンタルヘルス対策を行うにあたって、事業者にとってはコンプライアンスの視点が重要です。また、リスクマネジメントの観点からの取り組みを行う企業も少なくありません。安全衛生関連の法令や指針の内容を紹介するとともに、労災や訴訟リスクを含めたメンタルヘルス上のリスクを示し、その対策について解説します。	医　師
復職支援の実際	メンタルヘルス不調で休業した労働者の復職では、復職支援プログラムの作成や運用を適切に行う体制の整備に加え、主治医、職場、人事総務部門、産業保健スタッフの連携がカギになります。復職を成功させるための、復職支援の進め方と関係者同士の連携の取り方について解説します。	医　師

Ｗｉｔｈコロナ時代の健康教育

＝企業と従業員の健康を守り生産性を高めるために＝

当協会のネットワークを活かした、多彩な講師によるセミナー開催も可能です。

コロナ時代における健康管理

講師：朽久保　修（LINKAI 横浜金沢ウエルネスセンター長、
横浜市大特任・名誉教授、
神奈川県予防医学協会 循環器病予防医療部部長）

●講師プロフィール
68年横浜市立大学医学部卒業後、同大学医学部附属病院内科学第２にて助教授。98年社会予防医学教授に。定年退職後は名誉教授、特任教授、08年より神奈川県予防医学協会理事、循環器病予防医療部長。「血圧の測定法と臨床評価」「メタボリック寒天ダイエット」のほか著書、テレビ出演多数。

withコロナのセルフケア

講師：尾崎　健一（公認心理士・臨床心理士、
㈱ライフワーク・ストレスアカデミー代表取締役）

●講師プロフィール
メーカーおよびEAP（従業員支援プログラム）にて人事、メンタルヘルス対応の業務を経験後、独立。現在、企業のメンタルヘルス、人事労務問題対応のコンサルティングを行っている。「うつの人と上手に接するヒント」（TAC出版）、「仕事の悩みを自信に変えるドラッカーの言葉」「もしブラック・ジャックが仕事の悩みに答えたら」（日経BP社）など著書多数。

コロナ禍にありながら新しい働き方を求められる現代社会。「長期間のコロナ禍でストレスが…」「在宅勤務は気分の切り替えが難しくて」「テレビ会議は疲れる」「家庭内で仕事場がない」「いつまで続くのか」…。そんな With コロナのストレスに負けないためのポイントを専門家から学べるセミナーです。

これからこうなる!?

Withコロナにむけた健康管理と労務管理

講師：西埜植　規秀（医師、労働衛生コンサルタント（保健衛生）、
にしのうえ産業医事務所所長）

●講師プロフィール
産業医科大学医学部卒業。松下電器健康保険組合（現パナソニック健康保険組合）産業医を経て、2005年よりライオン株式会社統括産業医として勤務。2015年より、にしのうえ産業医事務所開設。現在は複数企業の産業医を主業務とし、その他、労働衛生コンサルタント、講演、執筆、学生指導、研究活動を行っている。

新型コロナウイルスの感染拡大を機に多くの企業で働き方が大きく変化しました。その中で今後は with コロナとしてのニューノーマルな生活や働き方を前提とした健康管理や労務管理が求められることになります。 本セミナーでは、テレワークにおける健康管理上の課題やリモート環境下での健康管理事例など現場で役立つ情報をご紹介いたします。

レジリエンス withコロナ時代
～変化に求められる力～

講師：市川　佳居（公認心理士・臨床心理士、医学博士、
㈱レジリエ研究所所長）

●講師プロフィール
早稲田大学第一文学部を卒業後、米国メリーランド州立大学大学院に留学、米国ソーシャルワークの資格を取得後帰国し、モトローラ社にてEAPの業務に携わった後、起業。EAPの日本国内およびアジア太平洋地域のパイオニア。働く人のメンタルヘルス、健康経営などの側面からレジリエンスを活用した手法を企業にアドバイスしている。

コロナ禍により、新しい生活スタイルになり、人それぞれ取り組みやとらえ方が違う状況は今後も続いていくと思われます。困難を乗り越え、成長に変える力は「レジリエンス」と呼ばれています。 変化に臨機応変に対応し、困難を通して人間的に成長するスキルでもあります。 本研修では、ウィズコロナ時代の在宅勤務のストレスケアやレジリエンス向上の為に必要な要素などについて学びます。

＜セミナー開催　概要＞

■開催方法

・ＺＯＯＭミーティング（ウェビナー）を使ったライブ型オンライン講座
・ビデオ通話、チャット（Ｑ＆Ａ）、投票等のツールを使った相互型講座
・講座中のチャットによる質問には後日、講師が回答レポートを作成
・アーカイブで後日視聴可能（別途オプション）
※ＺＯＯＭ以外の通信機能をご希望の場合はご相談ください。

■定員

・　50 名（ワークショップ形式）
・１００名以内（講演形式）

■開催時間

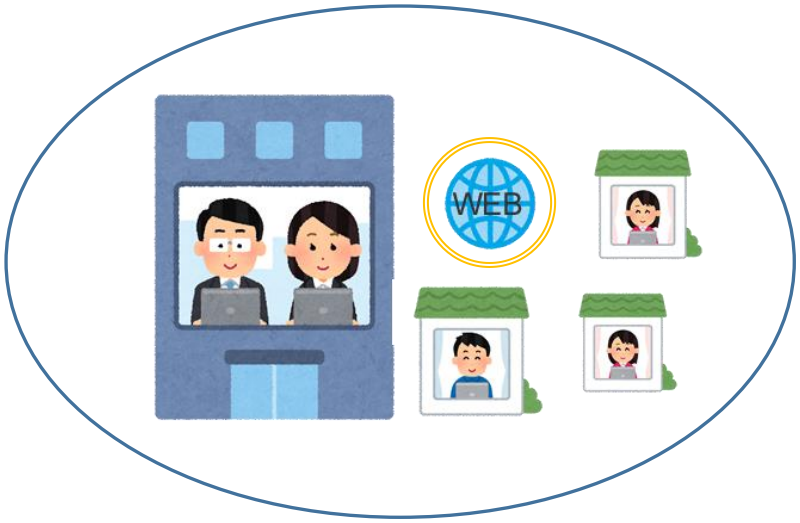
・１講座（３０分～６０分）ご相談ください。

■料金

	１講座
医　師	75,000 円～（税別）
保健師	50,000 円（税別）
健康運動指導士	50,000 円（税別）

■視聴環境

・ＰＣ、スマートフォン、タブレット（ＺＯＯＭアプリのインストールを推奨）
※ＰＣに関してはカメラ付きでなくても視聴は可能です。
・インターネット通信環境（1Mbps 以上を推奨）
※その他ご不明な点はご相談ください。



＜問い合わせ先>
神奈川県予防医学協会　健康創造室
０４５－６４１－８５０５
seminar@yobouigaku-kanagawa.or.jp

たしかめましょう健康
公益財団法人 神奈川県予防医学協会