



出張健康教室

-企業編-

テーマ

「生活習慣病を予防しましょう
～生活習慣病の原因と食事の工夫～」



出張先

福井順化商事株式会社



社会福祉法人 恩賜財団 済生会支部

福井県済生会病院



出張

健康教室

企業編

テーマ 「生活習慣病を予防しましょう ～生活習慣病の原因と食事の工夫～」
講師 保健師 岸本亜由美
日時 2023年9月15日（金） 16：30～17：15
場所 福井順化商事 株式会社
参加人数 24名

福井順化商事（株）様は、健康経営を実践していく中で、“人生100年時代といわれている中で、長く元気で働き、その後の人生も豊かなものにしてほしい”という想いのもと、社員の健康管理に取り組んでいます。また、「ふくい食育推進企業」として、食にもこだわり積極的な活動を行っています。

今回、社員が抱える健康課題として高血圧、脂質異常症（生活習慣病）があり、しっかりと知識を身につけて、活かしてほしいとのでした。

<教室の概要>

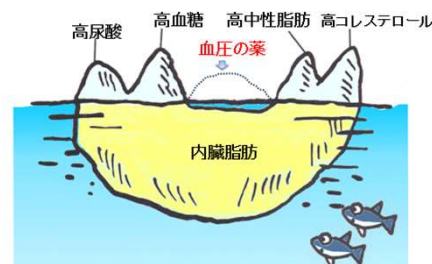
- ・クイズ形式による生活習慣病の理解、改善の重要なポイント。
- ・生活習慣病のそもそもの原因、内臓脂肪！ 生活習慣発症のメカニズム。
- ・標準体重とは。40歳以上の男性の3人に1人、女性の5人に1人が肥満。
- ・バランスのよい食事。朝食の重要性。コンビニ食の選び方。
- ・座りすぎに注意。プラス10の運動習慣。
- ・これからの目標設定。

参加された方々は健康管理に対する意欲が高く、お互いの健康状態に対して気兼ねなく話題にできる関係性が印象的で、健康経営の取り組みがコミュニケーション促進にもつながっていると感じました。



講師：保健師 岸本亜由美 氏

薬は対症療法、リスクは続く



薬で氷山の一角を削っても、内臓脂肪が減らなければ、**病気のリスク**は続きます。



<企業概要>

名称 福井順化商事 株式会社
業務内容 損害保険代理店業務
住所 福井県福井市日之出2丁目3番16号

「健康宣言」

当社は社員の健康管理にこだわります。

- ・健康が何より重要であり、
- ・そのための社内態勢整備と投資を行い、
- ・働き方改革と多様性を絡めた三位一体での取組により生産性を高めます。