医師・保健師・認定看護師・コメディカル等が訪問します。

出張健康教室

-企業編-

テーマ

「自分でできるストレス対策
～こころとからだの健康のために～」

出張先

福井日野自動車株式会社

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　「自分でできるストレス対策
　　～こころとからだの健康のために～」
講　　師　公認心理師・臨床心理士　車屋知美
日　　時　2024年1月11日（木）、18日（木）　16：40～17：25
場　　所　福井日野自動車株式会社
参加人数　会場：45名　オンライン：10名

福井日野自動車（株）様は、2021年度から毎年、健康経営優良法人に認定され、継続的に取り組んでいる企業です。昨年度も当センターの出張健康教室を開催し「肩こり・腰痛」をテーマに開催し、業種ならではの課題に対して学びました。

今回はコロナ禍において、様々なストレスを抱えている状態を少しでも解決したいという想いを受け、こころの課題に対するセルフマネジメントを中心としたテーマで開催しました。

＜教室の概要＞

・ストレスは精神的だけではない。身体を守るための身体的反応を見逃すな。
・セルフマネジメント、ストレスチェックで自分自身を知ろう。
・「話す」は「離す」「放す」へ。職場内でのコミュニケーションも重要。

教室の中で、簡易ストレスチェックを行い、自分自身の状態を確認してから、解消法などを学びました。ストレスが及ぼす自身の症状は、人間が持つ自己防衛機能であり、特別な事ではないことを理解し、うまく付き合っていくことの重要性に気づかされた教室となりました。

講師：公認心理師　車屋知美　氏

＜企業概要＞
名　　称　福井日野自動車　株式会社
業務内容　日野自動車(株)のトラック・バス 新車販売及び整備、純正部品の販売
　　中古車販売・各種保険
住　　所　福井県福井市大和田1丁目501番地

実施している健康支援（一部抜粋）
・健康診断受診率100％　・ストレスチェック受診率100％
・予防接種の集団接種　・有給休暇の計画的な取得促進、定時退社の推進を行うことにより、余暇時間の増加を図る。
・健康教室の開催

社会福祉法人 恩賜財団 済生会支部
福井県済生会病院