



出張健康教室

-企業編-

テーマ

「健診結果の見方と
自分で取り組める予防について」



出張先

信越化学工業(株)武生工場



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 「健診結果の見方と自分で取り組める予防について」
講師 健診センター保健師 岸本亜由美
日時 2024年11月19日（火） 15：00～16：00
場所 信越化学工業（株）武生工場
参加人数 会場：39名（オンラインは別）

信越化学工業（株）武生工場様は、サステナビリティの重要課題としても「働く人の安全の確保と健康の促進」を掲げ、積極的に健康支援に取り組んでいます。専属保健師がデータ分析を行い、従業員の課題を見つけ、カロリー計算された食事の提供や運動の機会創出など、さまざまサポートを実践しています。今回は、生活習慣改善について、自分自身の結果と向き合ってもらいたいとのご要望を受け、当センター保健師による出張健康教室を開催しました。

<教室の概要>

- ・内臓脂肪は、活動量と食べる量が同じであれば蓄積しない！当たり前。
- ・外食は1日1回まで。自宅で外食で不足しがちな食品を補おう。
- ・1日の始まり、朝食の重要性。20～30歳代の4人に1人が食べていない。

生活習慣改善といっても、何からはじめたらよいかわからないという方が多いです。自分自身の状態を健診を通じて知ることは重要で、その内容によって実践していくことが変わってきます。今回は外食選びのポイントや運動量を増やすちょっとした心がけなどご紹介しました。

会社も個人も自身の状態を知ることからスタートしましょう。



講師：保健師 岸本亜由美 氏



<企業概要>

名称 信越化学工業（株）武生工場
業務内容 電子材料事業、機能材料事業、
加工・商事・技術サービス事業
住所 福井県越前市北府2-1-5

実施している健康支援（一部抜粋）

- ・健康診断受診率100% ・人間ドック補助 ・夜勤者への食事支援
- ・健康教室（教育、運動）の開催 ・ふく育応援団「従業員応援型」
- ・健康促進プログラム（運動イベント支援）