

研修会当日、音が出ない・画像が映らない等の不具合がありましたら当センターまでご連絡ください。

・やむを得ず欠席される場合は、当日でも結構ですので当センターまでメールもしくは電話にてご連絡ください。

新たな健康リスク「座位行動」を考えるー「座りすぎ」は危険?!ー

日 時 令和4年8月25日(木) 14:00~16:00

会 場 山形産業保健総合支援センターWEB会議システム『Z o o m』

研修対象者 人事総務担当者、保健師・看護師・衛生管理者等の産業保健に関わる方

講師 株式会社ボディ・ムーブズ 代表取締役 上月(こうづき) 篤子 氏

定 員 40名

【研修のねらい】

2020年11月にWHOより身体活動及び座位活動に関するガイドラインが発表されました。この内容で注目すべきは、6項目の重要なメッセージです。中でも「身体活動は心身の健康に付与する」をはじめに「少しの運動でもしないよりは良い」「すべての身体活動に意味がある」というメッセージは、日頃活動量不足になりがちな私達の背中を押してくれる力強いメッセージだと思います。オーストラリアの研究機関の調査では、日本人の座位時間は、世界20か国中、最長の7時間！ということがわかりました。さらに、座っている時間が長いほど健康リスクが高まる研究結果も報告されています。メンタルヘルスにも影響を与えたとされている「座りすぎ」、そこで、今回は座りすぎによる心身への影響、座りすぎ対策に取り組みはじめた企業の紹介、弊社で昨年より実施したリモートでの運動プログラムの実例を紹介いたします。

【研修内容】

1. WHOの身体活動および座位行動に関するガイドラインの紹介
2. 「座りすぎ」の体と心への影響
3. 「座りすぎ」対策として「オフィスや街中をジムに！」
4. 気を付けよう「アクティブ・カウチポテト」「ウィークエンド・ウオーリアー」
5. リモート運動プログラムの事例紹介

※最後は、20分程度リモートプログラムを体験していただきます。

詳細・お申し込みはこちらから ↓

<https://www.yamagatas.iogas.go.jp/workshop/%e3%80%90web%e7%a0%94%e4%bf%ae%e4%bc%9a%e3%80%91%e4%bb%ac>

○【医師向け】産業医研修会（ケーススタディ）（山形市）

日 時 令和4年8月27日(土) 14:30~16:30

会 場 山形ビッグウイング 4階 中会議室

研修対象者 産業医

講 師 山形産業保健総合支援センター

産業保健相談員 齋藤 忠明 氏

産業保健相談員 梅津 則雄 氏

テーマ 1. 「産業保健全般～嘱託産業医の限界とその対策～」

2. 「メンタルヘルス不調者の職場復帰」

定員 40名

<定員に達したため申し込みを終了しました。>

◇◇治療と仕事の両立支援について◇◇

山形産業保健総合支援センターにおける支援

通院等の治療が必要な疾病（がん、脳卒中、心疾患、糖尿病、肝炎、その他難病など、反復・継続して治療が必要になるもの）を抱える労働者が業務によって疾病を悪化しないよう、また、治療と仕事の両立のために必要となる一定の就業上の措置や治療に対する配慮を事業者が行うことは、労働者の健康確保対策等として位置づけられており、現在、治療と仕事を両立できる職場環境が必要となっています。

山形産業保健総合支援センターでは、治療を続けながら安心して働くことができる職場づくりを無料で支援しております。お気軽にお問い合わせください。

<https://www.yamaqatas.johas.go.jp/compatibility/>

次号のメールマガジンは8月25日頃に配信予定としております。

(編集人 副所長 鈴木 保)

◆当センターが開催する研修会・セミナー等（集会形式）における新型コロナウイルス感染症感染防止対策について（研修会等に参加ご希望の方は必ずお読みください。）

【令和3年10月5日現在】

山形産業保健総合支援センターが開催する研修会・セミナー等（以下、「研修会等」と記す。）におきまして、受講の申込みをされる方は、以下の事項を必ず確認のうえ、研修会等にご参加ください。

※定員数が半減するため、当面の間は、県内利用者を優先的に受け付けます。事前申込厳守です。

○講習の開催について

現時点では、予定している研修会等は感染防止について十分な措置（※1）を講じたうえで実施いたします。

但し、情勢に変化があったときは検討後、研修会等を中止または延期する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

また、受講者個人情報（受講者名・所属事業場・事業場連絡先電話番号の以上3項目のみ）を第3者公共機関（保健所等）から提供依頼を受けた場合は提供・開示いたしますことをご了承ください。

（※1）当センターで講じる十分な措置

○受付時において、検温、開始前確認票への記載をお願いいたします。

○消毒液をご用意しておりますので、入室前に手指の消毒をお願いいたします。

○会場の定員数を減らしております。座席は最低限人と人が接触しない程度の間隔を空けてお座りいただきます。

○参加者の皆様方には、マスク着用をお願いいたします。

（当センターでマスクのご用意はありません。）

○研修の合間（約30分毎）に窓を開放する等による自然換気をいたします。

○研修会等の受講を希望される方へ

以下のいずれかに該当する方は研修会等の受講をご遠慮いただきます。

1. 新型コロナウイルスに感染している方、又は感染している恐れのある方（PCR検査を受検した方等）〈職場や家族内に感染者がいる場合若しくは感染している恐れのある方も含む〉
2. 息苦しさや強いだるさ、味覚障害、発熱（37.5℃以上）などの症状がある方（当日、会場にて検温を行います）
3. 発熱や、せき等比較的軽い風邪の症状が続いている方（高齢者〈65歳以上〉の場合は、短期間でも症状がある方）
4. 受講日より2週間以内に海外への渡航を行った方

欠席または研修会等当日に参加をご希望の場合は、必ず事前にご連絡をお願いいたします。

受講者数を制限するため、無断欠席や飛び込み参加はご遠慮ください。

○受講当日の注意事項

研修会等を受講される皆様には、以下のご協力をお願いいたします。

・当日、受付等において、前記「研修会等の受講を希望される方へ」1～4いずれかに該当することが確認された場合は、研修会等の受講をご遠慮いただきます。

・受講にあたっては、マスクの着用・手指の消毒・咳エチケットの励行など感染症予防対策にご協力願います。

（※マスクは各自でご準備いただき、必ず着用してください。）

・研修会等の開催会場では、約30分毎に窓を開放する等し、自然換気を行います。このため、冷房・暖房効果が損なわれる事がありますので、暑さ・寒さ対策を十分にお願いいたします。

・離間距離の確保について参加者数を制限して可能な限り参加者の離間距離を確保しています。

また、休憩時間中等についても一定の距離を保つようご協力願います。

・会場内における食事は原則禁止ですが、熱中症予防等のための水分補給は、適宜行っていただいても結構です。ただし、飛沫には十分ご注意ください。

・研修会等の前後において参加者同士の交流は極力控えてください。

◆当総合支援センターでは、事業場で産業保健活動に携わる産業医、産業看護職、衛生管理者をはじめ、事業主、人事労務担当者から、メンタルヘルス対策、作業環境管理、健康診断の事後措置等の「従業員の健康管理」や「治療と仕事の両立支援」に関するご相談に応じています。

A decorative horizontal border at the bottom of the page, composed of a series of small, light gray squares arranged in a single row.

独立行政法人労働者健康安全機構 山形産業保健総合支援センター
〒990-0047 山形市旅籠町3-1-4 (食糧会館4F)
TEL 023-624-5188 FAX 023-624-5250
【URL】 <https://www.yamagatas.johas.go.jp/>
【E-MAIL】 sanpo06-kenkou@yamagatas.johas.go.jp