

令和元年度

健康経営で、人も企業も業績UP！



やまぐち健康経営 フォローアップ講習会

を開催しました

令和元年10月29日(火)及び11月25日(月)に
山口市と下関市において、健康経営に取り組まれている企業・団体の健康管理担当者を対象に、フォローアップ講習会を開催しました。

約60名の方にご参加いただき、健康増進・生活習慣病予防対策についての知識等の解説をはじめ、ブース等での各種情報提供など、健康経営をより効果的・戦略的に実践していく手法について知っていただく機会としました。



情報
提供

やまぐち健幸アプリに
ついて(山口県)



山口県・協会けんぽ
山口産業保健総合
支援センター

山口県立
山口図書館



山口県健康づくり
センター



開催地の情報
(山口市・下関市)

ペップトーク

～やる気を引き出す言葉の力で職場を健康に！～

日本ペップトーク普及協会
末永 整骨院・光 代表取締役・院長
末永 成一 講師



講演



食事のバランスの とり方、選び方



講話
& 実技

山口県
健康づくりセンター

なぜ運動が大事な のか

～運動がもたらす効果～



受講者の声

— 受講後アンケートでたくさんの声が寄せられました —

ペップトークでまずは自分
自身を肯定し応援する！

ポジティブ
トーク・声
かけが大事

講演

ペップトークで、認めるこ
とから始まる社風づくり
が大事。

食品表示はしっ
かり見ようと
思った。

ストレッチを
取り入れる。

講話&実技

山口県は塩分摂取量
が多いことを知った。
会社でみんなで気をつ
けたい。

1日10分活動
の時間を増や
せば良いこと
が分かった。

取り組みやすい話
が多かったので良
かった。

講習会について

健康経営の取り
組みに役立てたい
と思った。