

■保健指導専門職向けセミナー

●人事・労務・健康管理・健康経営 ご担当者必見！

「社員の生活リズムから考える健康経営の戦略」

「講師・小島美和子からのメッセージ」

時間栄養学のちょっと新しい視点でのセミナーです。

専門職の方だけでなく、人事、労務、健康経営担当者の方にぜひご参加いただきたいです！

「健康経営や働き方改革と言っても、何から始めればいいのかわからない」という声をよく耳にします。時間栄養学に基づき、からだのリズムに合わせて生活リズムを整えると日々のコンディションは各段にアップします。

すると生産性も上がって、従業員の生活が豊かになる働き方改革が実現します。

働き方改革と労働生産性アップは、セットになっていなければ会社の利益は落ちてしまいますね。

健康経営戦略として理解、実践していただける内容になっています。

からだの時計に合わせたエクササイズも紹介します。

【こんな場面で使えます！】

- 1) ダイエットに（医療費削減）
- 2) 健診前に
- 3) コンディションアップに（労働生産性アップ）
- 4) 新入社員（内定者）研修に
- 5) 健康キャンペーンに

日時：2月14日(水) 13:00～16:00

場所：平和と労働センター・全労連会館 2F ホール（文京区）

講師：小島美和子

主催：一般社団法人 日本家族計画協会

<https://jfpa.jp/seminar/sem/seminar.php?sid=2018-040-032>

●心とからだの健康づくり指導者等のための実務向上研修」C コース 【講義・研究討議】

「からだの時計に合わせてベスト体調を作る食べ方」

日時：2/22（木）広島 2/23（木）名古屋

講師：田中裕子

主催：中央労働災害防止協会

http://www.jisha.or.jp/seminar/health/h3160_skil_up.html