

食生活の改善

1 ミツ星ベルト株式会社／神戸〔H26〕

10月度を健康強調月間として位置づけ、その取組みの一環として、外部講師を招聘して健康講演会を開催した。

<健康講演会>

1. 日 時 平成26年10月15日（水） 16:00～17:00
2. 場 所 ミツ星ベルト株式会社 総合管理センター ホール1・2
3. 参加者 176人
4. 内 容

高カロリーな食事摂取、運動不足による生活習慣が病気の発症、進展に影響があるとされる生活習慣病の中でも血管を標的にして発症する高脂血症と高血圧症にフォーカスして、病状の知識及び予防の仕方について健康講演会を開催し、従業員の健康増進を図る。

テーマ： 「高脂血症と高血圧症の知識と予防」

講 師： 大西 一男先生（大西内科クリニック 院長）

健康づくりの重要性の認識、疾病予防対策についての見識を高めることで、個々の従業員の実施すべき事項を明確にすることができ、会社全体で健康増進を図る一助とできると期待される。

▼ 健康講演会の実施風景



2 介護老人保健施設ケアヴィラ伊丹／阪神北〔H25〕

食生活を中心とした普段の生活習慣からできること、改善すべきことなどを学び、年齢を重ねても脳活動が衰えることなく仕事を行えるよう、また認知症にならないように予防することを目的として、外部講師による講演会を実施した。

<講演会「脳を活性化する（認知症の予防のための）食生活」>

1. 日 時 平成26年3月18日（火） 14:00～15:00
2. 場 所 ケアヴィラ伊丹 地域コミュニティホール
3. 参加者 32人
4. 内 容

外部講師として管理栄養士を招き、「生活習慣病予防の食生活」をテーマとする講演会の形式にて実施した。60分の講演の中で、生活習慣病を予防するために、血糖値を下げる、血液をサラサラにする、塩分の摂り方など、日常の食生活の中で実行できることについて話していただくとともに、認知症と脳の活性化についても触れていただいた。参加者は3人掛けテーブルを12テーブルに着席し資料を参考に聴講してメモを取る形式とした。参加者は、施設職員22名、施設利用者6名、利用者のご家族4名であった。

講演後は質疑応答が沢山あり、従業員の生活習慣病予防に対する意識が高まったものと実感できた。また、内容も無理なく実践できる内容を分かりやすく楽しく説明していただいたため、従業員の脳の活性化にも十分役立つものであり、昨今増加している若年性認知症の予防にも効果があると思われる。今後も継続して年2回の健康講座を実施していく。

▼ 実施風景

