

企業の健康づくりや健康経営をサポートします

聖隷保健事業部では健康診断などの一次健診だけでなく、ご利用いただいた健康診断・ストレスチェックの結果に基づき、様々な事後支援を行っています。

せっかく受けていただく健診を有効活用していただくために一次健診から事後までをトータルサポート

<p>一般健康診断 特殊健康診断 ストレスチェック</p>	<p>サービスの特長</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 健診結果を分析し、企業ごとの課題に合わせた支援 ● ところとからだの健康を両面から支援 ● 医師・保健師をはじめとした専門職が密に連携 ● 法令改正等への対応から労働衛生管理体制構築のサポートにも対応
<p>結果集計・分析</p>	<p>▶ 健康課題解決支援 …… アセスメント・健康課題抽出 → 年間計画立案 → 年間評価</p> <p>▶ 保健師派遣・健康相談 …… 健診事後フォローや高ストレス者などの面談</p> <p>▶ 集団教育(講演・研修・セミナー・動画) …… 保健師・管理栄養士・健康運動指導士が内容ごとに講師を担当</p> <p>▶ 情報提供(リーフレット・原稿) …… 社内報やイントラネットへの配信など活用法はさまざま</p> <p>▶ 特定保健指導 …… メタボリックシンドロームの予防と改善を目的</p> <p>▶ 健康経営推進支援 …… 事業所の実情に合わせたサービス提案と実施</p>
<p>事後支援</p>	

事後支援サービス導入事例

<p>A社 [製造業(従業員数 500名)]</p> <p>支援内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 健康課題解決支援 ● 健康相談 … 健診事後フォロー 高ストレス者 ● 特定保健指導 ● 健康教育 (メンタルヘルス・女性の健康) <p>事業所担当者様の声 自社の健康問題が明確になり施策が立てやすくなりました。健康管理業務での多岐にわたる相談事にタイムリーに対応してくれます。</p>	<p>B社 [運送業(従業員数 200名)]</p> <p>支援内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 健康相談 … 有所見者への受診勧奨 生活改善指導 ● 健康教育(禁煙) <p>事業所担当者様の声 従業員の高齢化による体調管理のアドバイスをもらい、体調不良が原因で起こる事故ゼロを目指しています。</p>
--	---

最近「健康経営優良法人の認定取得に向けて」というきっかけで、ご依頼をいただくことも増えています

事業所の健康づくりや健康経営®の推進に、保健事業部の健康支援サービスをご活用ください。

<p>労働衛生・産業保健に関するお問合せ</p>	<p>聖隷労働衛生コンサルタント事務所</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 労働衛生担当 ☎ 053-475-1229 ● 産業保健担当 ☎ 053-473-5529 ▶ 受付時間(祝日除く) … 月～金曜日 8:30～17:00
--------------------------	--

※健康経営は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

体幹を鍛えて疲れ知らず

聖隷健康診断センター 健康支援課 健康運動指導士

「疲れやすくなった…」「姿勢が気になる…」「肩こりや腰痛が辛い…」こんな症状はありませんか？それは、体の土台である体幹の衰えが原因かもしれません。

体幹とは、体の幹(みき)という文字通り、胸やお腹、お尻など胴体の部分です。体幹は、日常の動作に大きく影響しており、体幹が衰えると姿勢を保つ機能が低下し、姿勢が崩れ、肩こり・腰痛の一因となります。

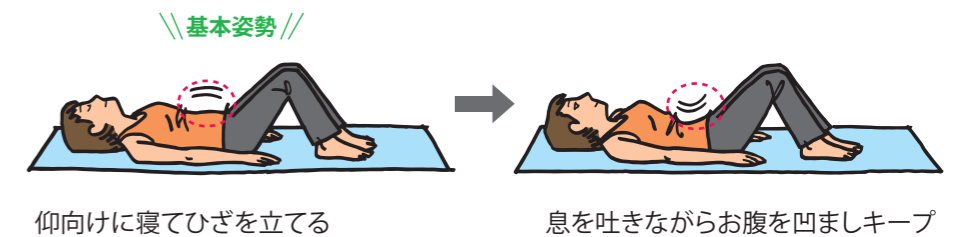
今年は体幹トレーニングにチャレンジし、健康的な身体を手に入れてみませんか。

体力・筋力に合わせて、できるレベルのポーズにチャレンジしましょう

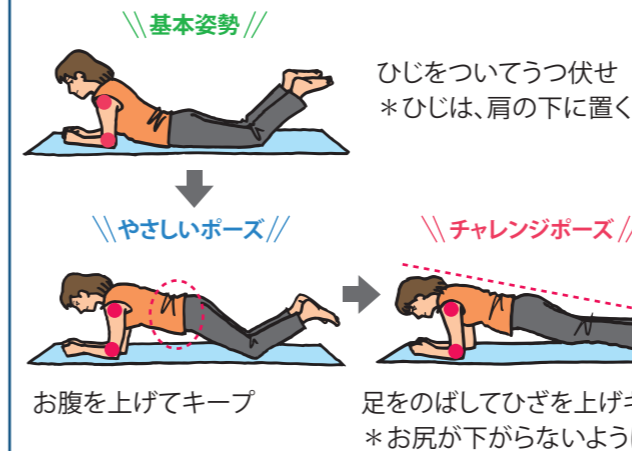
Point

- 痛みのある時は無理をしない
- 呼吸を止めない
- 体幹を意識する
- 1ポーズ10秒キープ×3回

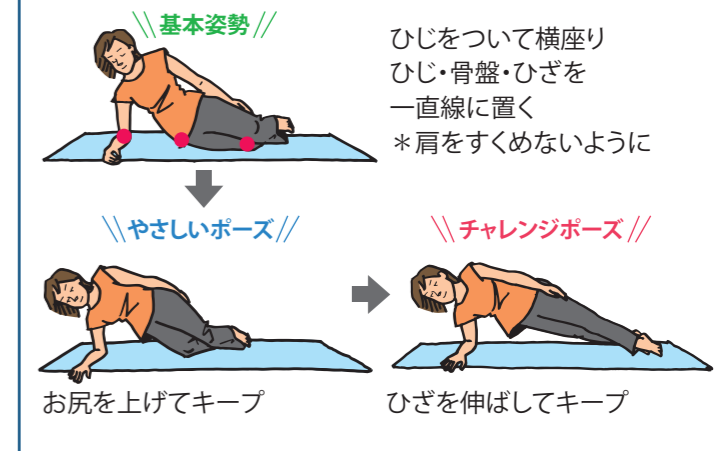
おさえておきたいドローイン



1 プランク



2 サイドプランク



3 バックプランク



1種目ずつでもOKです 日常の隙間時間に気軽に取り入れてみてね

