

保健事業部では働く皆さんのための動画を制作しています

健康でいきいきと働けていますか？ そのお手伝い引き受けます!!

事業管理部 経営管理室 秘書広報学術課 美和 幸代

今回は、産業保健推進課・健康支援課が制作している動画を紹介します。

事業所の健診担当者・衛生管理者の皆様へ 研修用としてお役立てください(料金は別途相談)

コロナ禍による感染防止対策、テレワークなど働き方が多様化、さらに交代勤務などで集合研修の実施が困難という事業所様向けに、通常60～90分で行う研修内容を20分程度にまとめ、分かりやすい動画となっています。

今後も、事業所様のご要望に合わせた研修動画を制作し、ラインナップを増やしていく予定です。



動画ラインナップ 講演依頼が多く汎用性のあるもの

- セルフケア「ストレスとの上手な付き合い方」
- ラインケア「管理監督者に求められる心の健康づくり」
- 健診結果の見方・活かし方「健康で生き生き働くために」など

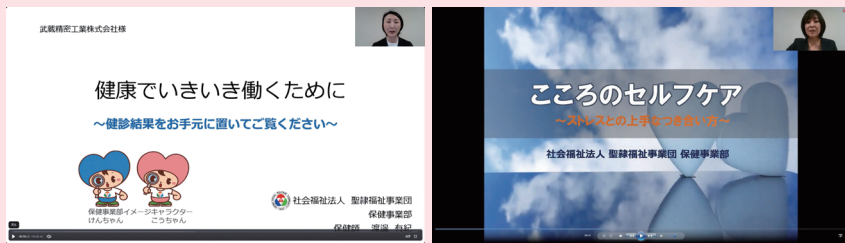
講演活動メニューはこちらから

保健事業部ホームページ ▶ 教室・セミナー ▶ 講演活動



動画研修のメリット

- 感染状況や勤務形態にかかわらず実施でき、担当者・参加者ともに負担が軽減。繰り返し視聴することができます。



視聴者の声

- 好きなタイミングで視聴でき、業務調整の必要がない。
- BGMと講師の声が聞きやすく20分があっという間!

制作スタッフの声

- 通常60～90分の研修内容を20分程度にまとめ、国の指針に沿いながらも分かりやすい表現を使用。内容に合った音楽を選曲し、視聴しやすくしました。確認テストで知識の定着を図ることができます。

産業保健推進課

保健指導を受けた方・運動習慣を身につけたい方にオススメ! どこでも、誰でも、スマホでも、5分程度で見られます

健康運動指導士が実際に行っている、筋トレ・ストレッチ・脳トレ・エアロビクスなどの運動動画は、ポイントごとに説明。誰もが簡単にトレーニングできます。仕事中座りっぱなしが多い、首や肩こり、腰痛に悩んでいる方は必見!

WHO身体活動・座位行動ガイドラインの重要なメッセージ

『EVERY MOVE COUNTS』ちょっとした身体活動にも意味がある。
少しでも体を動かすことにより健康効果を得られます。

YouTube
『保健事業部チャンネル』



動画ラインナップ 人気の上位3本

- 「ちょっと腰痛予防体操」
- 「転倒リスクチェック&転倒予防エクササイズ」
- 「3分でできる脳トレ・筋トレ」

運動動画はこちらから

保健事業部ホームページ ▶ 教室・セミナー ▶ 運動動画



視聴者の声

- YouTube動画は数多くあるが、簡単・短時間でできる運動動画が少なく「これならできそう!」
- 指導が分かりやすい

制作スタッフの声

- 保健指導時に運動習慣のきっかけになればと思い「実は私このYouTube出てるんです…」と話すと、だいたいの方が笑顔になって「動画に出てるんですか?見ます見ます!(笑)」とその後の話も和やかになり、すごく良い雰囲気になります。

健康支援課

動画配信中

健康運動指導士が、おすすめの運動方法をご紹介します!
気になる動画を、ぜひチェックしてみてください。

24時間視聴できます。
デスクワークで運動不足の方などにオススメ

▶腰痛・デスクワークの方
ちょっと腰痛予防体操



▶肩こり・眼精疲労の方
肩こり予防・眼の体操



▶運動不足の方
お家でできる簡単エアロビクス



お問合せ先 保健看護管理室 ☎ 053-473-5529 ☎ 053-474-2505 ▶ 受付時間…月～金曜日 8:30～17:00 (祝日除く)
産業保健推進課 ✉ hoken-kkaihatsu@sis.seirei.or.jp

今号6ページに掲載の健康レシピでは『座りすぎのリスクから簡単運動を紹介しています。そちらもご覧ください。』