

健康づくり出前講座を実施しました

今年度から、全国健康保険協会(協会けんぽ)熊本支部の「健康づくり出前講座」を活用し、職員向けの健康講座を実施しました。

講座のテーマは、事前に職員へアンケートを行い、「職場の肩こり・腰痛予防」と「良い睡眠をとる方法」の2つに決定。それぞれ約10名の職員が参加し、保健師の方から講義をしていただきました。

「職場の肩こり・腰痛予防」では、肩こりや腰痛の予防について学び、実際にストレッチを行いながら、仕事の合間にも取り入れられる方法を体験しました。

「良い睡眠をとる方法」では、睡眠についての知識を学ぶとともに、自分自身の睡眠スコアを計算し、普段の睡眠を振り返りました。

どちらも30分という短い時間でしたが、身体を動かしたり、自分の睡眠状態を確認したりしながら、日頃の生活習慣を振り返る、学びのある時間となりました。

今回選ばれた2つのテーマは、協会けんぽ熊本支部の「事業所カルテ」で当法人の健康課題として挙げられている「運動」と「睡眠」にもつながる内容です。アンケートでこの2つが選ばれたことから、職員の皆さんが日頃から感じている健康上の課題がうかがえました。

