

SSU 特別講義 「健康づくりセミナー」

【開講日時】

- ◇サンシン電気（株）東京本社：2017年10月24日13：30～15：00
- ◇同・関西営業所（大阪市）：2017年11月6日13：15～14：30

【講師】

- ◇東京：練馬区豊玉保健相談所 管理栄養士、保健師の方々
- ◇大阪：淀川区保健福祉センター 保健師の方

サンシン大学の特別講義として、サンシン電気（株）東京本社及び関西営業所にて、それぞれ練馬区豊玉保健相談所及び淀川保健福祉センターの管理栄養士、保健師の方々より「健康づくり」についてご講義いただきました。

東京本社では、講義前半は管理栄養士から、「食」をテーマとした生活習慣についてお話しいただきました。セミナー参加者一人一人が一日の食事を振り返り、主食・副菜・主菜のバランス確認など行いました。

講義後半は保健師から、「こころの健康づくり」をテーマにお話しいただきました。ストレスとの付き合い方をはじめ、健康に仕事ができるためのノウハウを教えていただき、健康に対する意識がより一層高まりました。

関西営業所では、「飲酒」をテーマとして、飲酒が心身の健康にどのような影響を及ぼすのか、また職場のコミュニケーションの手段としての留意点等についてお話しいただきました。アルコールアレルギーの有無を調べるパッチテストも実施し、自分自身だけでなくお互いがお酒に弱い体質かどうかを知る良い機会となりました。

<受講風景>

◇東京本社



◇関西営業所

