

衛生管理者研修会・食生活健康講座を開催しました

共済組合では、保健事業の一環として健康対策関係の研修会や講座を開催しています。
 今年は、衛生管理者（健康管理担当者）研修会を6月25日（水）に、
 食生活健康講座を9月3日（水）に、下記の内容でそれぞれ実施しました。

○衛生管理者（健康管理担当者）研修会

開催日時：平成20年6月25日（水）午前10時20分から

開催場所：四季の宿やまと・奈良市鍋屋町15番地

参加人員：33名

時間	内容	講師
10:00～10:20	受付	
10:20～10:30	開会の挨拶	
10:30～12:00	講演 「特定健診・特定保健指導と健康なら21計画との関係」	奈良県福祉部保健福祉課 課長補佐 川口 洋子
12:00～13:00	昼食	
13:00～14:00	講演・実技 「職場・家庭でできる運動の紹介」	奈良県健康づくりセンター 運動指導士 稲垣 牧子
14:00～14:10	休憩	
14:10～15:40	講演 「職場におけるメンタルヘルスケアのすすめ方」	ならこころのクリニック 院長 仲田 昭弘
15:40～15:50	閉会	

所属所で組合員の健康管理に従事されている衛生管理者、保健師、人事・労務および福利厚生担当者の方々に出席いただき、職場や家庭における健康管理の増進を目的に講演と実技を取り混ぜ、研修会を開催いたしました。



川口洋子先生



稲垣牧子先生



仲田昭弘先生

○食生活健康講座

開催日時：平成20年9月3日（水）午前10時から

開催場所：畿央大学・奈良県北葛城郡広陵町馬見中4-2-2

参加人員：27名

時間	内容	講師
9:45～10:00	受付	
10:00～10:10	開会の挨拶	
10:10～13:30	調理実習 「低カロリーでもおいしさ抜群アイデ料理」 料理メニュー ・奈良茶飯 (270kcal)、魚介類と野菜の包み焼き (130 kcal) ・冬瓜のかにあんかけ (49 kcal)、みぞれ和え (55 kcal) ・キャロットゼリー (57 kcal) 1食分合計 562 kcal ※料理レシピにつきましては、本組合ホームページに掲載いたしております。	畿央大学 健康科学部健康栄養学科 教授 南 幸 助教 上地 加容子
13:40～15:10	講演 「おいしく、楽しく食べて健康に」	畿央大学 健康科学部健康栄養学科 教授 南 幸
15:10～15:20	閉会	



南 幸先生

食生活の面から健康を考え、学んでいただくことを目的に、調理実習と講演により、講座を開催いたしました。