

# 令和6年度 出雲圏域働く人の健康づくりセミナー

日時：令和7年1月23日(木)13時30分～15時30分

場所：高松コミュニティセンター

対象：出雲市内の事業所の事業主、健康づくり担当者等

参加者数：26名(22事業所)

テーマ：職場や家庭でできる腰痛予防

内容：①令和6年度健康づくり活動表彰【職域部門】表彰式

②取組発表「イズテック株式会社」

③講演「職場や家庭出来る腰痛予防」



# 令和6年度 健康づくり活動表彰【職域部門】 表彰式



健康長寿しまね推進会議会長賞 株式会社シーエスエー様



**和田代表取締役社長様よりコメントをいただきました！**

「職場環境を整えることで社員の健康を守ることができたらと考えている」「心のケアも色々考えていかなといけない。心理的な安全が確保できるようにありとあらゆる角度から取り組んでいる」とのことでした。従業員の帰宅後の睡眠のことも考慮して、照度を調整されている等、働いている時間以外にも気を配った取組が素晴らしいです！

# 取組発表「イステック株式会社」

**イステック株式会社 梶谷総務部次長様より運動を中心とした事業所での取組について発表いただきました。**



「独自のウォーキングイベントを開催し、従業員の運動習慣の定着に向けた取組」等皆で楽しく続けられる健康づくりが印象的でした。

セミナー参加者からも「社員がコミュニケーションをとりながら楽しくウォーキングをされているのが大変興味深かった」「既実践されている企業様の取組は参考になった」と、各事業所の取組の参考になった様子でした！

# 講演「職場や家庭で出来る腰痛予防」

島根大学医学部附属病院 リハビリテーション部

理学療法士／健康増進・参加認定理学療法士／代謝認定理学療法士 野口 瑛一先生にご講演いただきました。

実技も交えながら、以下のことについてお話いただきました。

- 腰痛をはじめとした健康状態は、仕事の生産性にも影響する
- 腰痛を予防するためには①職場環境②作業環境③作業管理が必要。加えて健康管理も大切で、④自分でできる腰痛体操も有効である。
- 腰痛と心理的問題も関係がある。他の要因を取り除いても改善が見られない場合は、心理的問題が要因になっていることもある。

腰痛を予防するための『職場の環境づくり』にあわせて

『個人での健康づくり』も大切ということを実感できました。また、メンタルヘルスも関係があるとのことでしたので、体と心の健康づくりの双方に取り組めると良いですね！



多数のご参加をいただき、誠にありがとうございました。

参加者の皆様からは大変好評な感想をいただき嬉しく思います。

来年度も開催を予定しておりますので、ぜひご参加ください！！

