

健康セミナーを実施しました

大宝運輸(株) (名古屋市中区 代表取締役 小笠原 忍) におきまして「健康起因による事故」、「健診結果の見方、活かし方」、「熱中症予防」についてと題して、健保連愛知連合会 高見保健師による健康セミナーを実施いたしましたのでご紹介させていただきます。

1.開催日時、会場

令和1年5月26日(日) 9:00~11:30

中部トラック研修センター

2.参加人数

63名

3.内容

1) 「健康起因による事故」について

- ・健康診断の大切さ
- ・事故はどうして起きたのか
- ・トラック運転手の場合、健康起因による事故の7割が脳疾患・心疾患を占め、最悪、死亡に繋がっている。

2) 「健診結果の見方、活かし方」について

- ・診断区分の判定で要再検査、要精密検査となったら必ず受診する
- ・個々の経年変化を見て、治療になる前に生活習慣を変える
- ・予防として、健診結果から分かる病気とリスクを把握する

3) 「熱中症予防」について

- ・朝食を必ず取る(朝食として味噌汁を飲むと塩分が摂取できる)
- ・水分は1日1.5~2ℓを小まめにする

など、以上の内容を説明。





4.保健師より

セミナーが始まる前に、全員でストレッチ体操を実施されておりました。しっかり取り組んでいただけると良い運動になるので、継続していただきたいです。セミナー受講につきましては大変、熱心に聞いていただきました。

5.健保より

このセミナーに関する費用は全額、当組合にて負担させていただいております。また、健康経営優良法人認定申請の選択項目の一部「管理職または一般社員に対する教育機会の設定」として取り組まれている事業所様もございます。各事業所様におかれましても是非、取り入れられてみてはいかがでしょうか。