

## 職場での健康管理に関する研修会の開催

宇都宮工業団地総合管理協会では、工業団地会員企業従業員の健康意識の向上、職場での健康管理を図ることを目的として、健康の保持増進に関する取組についての研修会を毎年1回開催しています。研修会は、宇都宮市地域・職域連携事業である「職場で健康講座」を利用し、管理栄養士や健康運動指導士から食生活や運動などに関する健康づくりに役立つ講話を聞いています。

今年度の研修会は令和元年12月10日に「働く人のメンタルヘルス」と題し、宇都宮市保健所保健予防課の保健師を講師に迎えて講話をいただきました。働く人のメンタルヘルスの特徴や、職場におけるメンタルヘルス対策についてなどの内容であり、35名の参加者はメンタルヘルス対策の重要性を改めて知ることができたのではと感じました。

現在、メンタルヘルス対策の必要性は高まっていますが、どの様な対策をすると良いかわからないこともあるかと思います。皆さんの事業所でも「職場で健康講座」を利用し、職場のメンタルヘルス対策に活用してみてはいかがでしょうか。



作成：一般社団法人宇都宮工業団地総合管理協会（令和2年3月）