

第21回 エンカレッジ推進セミナー 平成28年度 労働衛生週間講演会

日時：10月5日（水）

13:30～15:00

場所：大会議室（テレビ会議）

安全衛生の基本は健康管理 ～意外と知らないカラダのしくみ～

講師：特定非営利活動法人 事務局 参与
健康管理士一般指導員、ヘルスケアトレーナー

まえ やま ゆう じ
前山 雄次 氏



生活習慣病はその名のとおり、偏食、運動不足、喫煙、ストレスなど、日頃の生活習慣が病気の発症や進行に深く関わっています。

自分の健康状態を正しく知り、一人ひとりが健康になることで、家庭や職場がいきいきとし、活気あふれる社会へとつながっていきます。

今日から、健康づくりの第一歩を踏み出しましょう！