

2025年GW号さんぽ保健師コラム

はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

新年度、新しい職場や新たな人間関係の中で、目の前のことに精一杯だった方も多いのではないのでしょうか。そんな怒涛の1カ月を超えた5月は、少し深呼吸ができる時期ですね。少し余裕がでてきたいま、職場でもなにか「新しいこと」をはじめしてみるチャンスです。たとえば、いつもより5分早く出勤して書類の整理を習慣にしてみる、一つの業務に小さな工夫を加えてみる、毎朝誰かに一言声をかけてみるなど。たとえ小さな変化であっても、「新しいこと」を始めるのは日常に新鮮さをもたらし、日々の仕事に前向きなエネルギーを与えてくれます。

さて、今年度、沖縄さんぽセンターでも「新しいこと」のチャレンジとして、体験型研修を企画しました。

今日からできる、職場まるごと健康改革、「職場ではじめる！3か月ヘルシー大作戦」参加者募集

中！「職場ではじめる！3ヶ月ヘルシー大作戦」は、働く人の“こころ”と“からだ”の健康をサポートする実践型のプログラムです。コンセプトは「リバウンド知らずのヘルシーダイエット」生活習慣を見直して、生活習慣病の予防と健康的なスリムを目指します。今回の研修では、労働者と事業者（職場の健康担当者など）と一緒に参加し、自社で「ヘルシー習慣」を広げる方法を学びます。

（※一緒に参加が理想ですが、労働者だけ、担当者だけでもOKです！）

【こんな方におすすめです】

- ・最近ちょっと食べ過ぎかも？運動不足かも？と感じている方
- ・職場の健康づくりをもっと盛り上げたい担当者の方
- ・日々の仕事に、ちょっとしたリフレッシュや活力がほしい方
- ・チームビルディングにも生かせる何か楽しいことを始めたい！という職場の方

【参加することで得られること】

- ・すぐに実践できる生活習慣改善のヒント
- ・チームで取り組むから、続けやすいを体感！
- ・自社に持ち帰って展開できる「職場向けウェルネス企画」

無理をしないヘルシー習慣。まずは3ヶ月、一緒にやってみましょう！

【詳細】<https://www.okinawas.johas.go.jp/topNotice/index.cgi?detail=0405&p=0>

【お申込み】<https://www.okinawas.johas.go.jp/semireg3/index.cgi>

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)