

生活習慣のセルフマネジメントと支援

— 健康増進のアプローチの最新知見 —

2023年3月16日(木)

15:30—17:00 [開場 15:20]

オンライン
(Zoom)

無料

— 開催趣旨 —

近年、さまざまな組織で健康経営の取組が展開される中、従業員の健康への意識はますます高まっています。また、テレワークの浸透を受け、従来の“会社”というリアルな場での健康増進の取組が行いにくくなったことに対して、問題意識を持つ組織も少なくありません。なかでも、食事・運動・喫煙・飲酒といった生活習慣については、多くの組織で重点課題として認識され、取組が展開されています。

そこで、今回の会員交流&勉強会では、生活習慣病や心身症の心理的支援を専門とする、早稲田大学田山教授をお呼びし、従業員個人による**生活習慣のセルフマネジメント**（セルフコントロール）、周囲による**健康増進に関する効果的な支援**について、最新知見に基づいて話題提供いただきます。ディスカッションを通して、各組織の健康施策に関する意見交換を行い、従業員の健康増進につながるヒントを得ます。

話題提供者

田山 淳 氏

早稲田大学人間科学学術院 教授
臨床心理士・公認心理師

2004年に東北大学大学院医学系研究科行動医学分野博士後期課程修了（障害科学）。長崎大学保健センター准教授、長崎大学教育学部准教授、早稲田大学人間科学学術院准教授を経て2022年より現職。

専門は、神経・生理心理学、行動医学。

“セルフマネジメント”に関する研究活動に取り組んでおり、患者や従業員等が自分自身で健康状態を向上させるために役立つエビデンスを排出。

その他の研究キーワードは、非薬物療法、生活習慣、脳腸相関、eHealth。

スケジュール

15:30 事務局によるガイダンス

15:35 田山氏話題提供

「生活習慣のセルフマネジメントと支援」(仮)

16:05 グループ交流・ディスカッション

「自組織における健康施策への活用」

16:35 グループ発表・質疑応答

16:45 まとめ

16:50 終了

本会は、健康いきいき職場づくりフォーラムにご参画いただいている学識者、協賛・組織会員の交流および相互学習を目的としております。



ご確認事項

- 本セミナーは、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、ご参加の皆さまの健康・安全面を考慮し、オンライン（Live配信）にて開催いたします。
- お申込にあたっては、右のQRコードより「**オンライン受講にあたっての誓約事項**」をご確認ください。
- 本紙下部「**個人情報保護方針**」をご確認ください。
- 当日は、インターネットへの接続環境にあるPC・タブレット・スマートフォンから視聴することができます。設定・接続方法については開催日前に改めてご案内申し上げます。グループ交流や質疑も行います。



お申込欄

- 以下、必要な箇所をチェック・ご記入いただき、Fax<03-3511-4064>または、E-mail<ikiiki@jpc-net.jp>で本用紙をお送りください。追って事務局より参加のご案内をお送り申し上げます。

| | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 「オンライン受講にあたっての誓約事項」および「個人情報保護方針」を確認し、同意します |
| <input type="checkbox"/> | 3月16日 会員交流 & 勉強会 に申込みます（参加方法：オンライン） |

| 組織名 | | | 電話番号 | | |
|------|--------|--|------|--|----|
| 参加者① | 氏名 | | 所属 | | 役職 |
| | E-mail | | @ | | |
| 参加者② | 氏名 | | 所属 | | 役職 |
| | E-mail | | @ | | |
| 参加者③ | 氏名 | | 所属 | | 役職 |
| | E-mail | | @ | | |

- 1組織あたりの参加人数に上限はございません。4名以上になる場合はご一報いただくと幸いです。
- 1組織より4名以上お申込みの場合は、お手数でございますが複数枚に分けていただき、ご記入ください。
- FAXならびにスキャンが不可の場合には、上記情報をE-mailにてテキストでお送りいただく形式でもお申込み可能です。
- お申込後、キャンセルをされる場合は、お手数ですが開催3日前までにご連絡いただけますよう、お願い申し上げます。

個人情報保護方針

下記について同意したうえで申し込みます。

1. 参加申し込みによりご提供いただいた個人情報は、本イベントにおいて事務局を務める公益財団法人日本生産性本部の個人情報保護方針に基づき、安全に管理し、保護の徹底に努めます。
日本生産性本部 個人情報保護方針：<https://www.jpc-net.jp/privacy/>
2. ご入力いただきました個人情報は本シンポジウムの業務に係る資料等の作成、上記組織及び「健康いきいき職場づくりフォーラム」が主催・実施する各種サービスの提供や事業のご案内、及び顧客分析・市場調査のために利用させていただきます。
3. 本シンポジウムの実施に際して必要な範囲で資料を作成し、当日講師等の関係者に限り配布させていただきます。ただし前述の場合及び法令に基づく場合を除き、個人情報を第三者に開示、提供することはありません。
4. 上記利用目的の範囲内で、業務を外部に委託することがありますが、委託先にはご本人、ご連絡担当者へのサービス提供に必要な個人情報だけを開示し、サービス提供以外に利用させることはありません。
5. ご本人からの求めにより、開示対象個人情報の利用目的の通知、開示、訂正、追加または削除、利用の停止、消去及び第三者への提供の停止に応じます。この件については、以下までお問い合わせください。
公益財団法人日本生産性本部 個人情報保護担当窓口（会員サービスセンター）
〒102-8643 東京都千代田区平河町2-13-12
TEL：03-3511-4026 FAX：03-3511-4071（個人情報保護管理者 総務部長）
6. お申込書に個人情報を記入するかはお客様の任意でございますが、ご記入が不足していた場合は、サービスの全部、または一部が受けられないことがあることをご了承願います。
7. 本案内記載事項の無断転載をお断りします。

フォーラムホームページ

<https://www.ikiiki-wp.jp>



お問合せ

「健康いきいき職場づくりフォーラム」事務局
公益財団法人 日本生産性本部

ICT・ヘルスケア推進部内

住所 〒102-8643 東京都千代田区平河町2-13-12

TEL 03-3511-4024 FAX 03-3511-4064

MAIL ikiiki@jpc-net.jp