

健康いきいき職場づくりフォーラム
協賛・組織会員限定
オンライン開催！

いきいき会員交流&勉強会

身体活動を起点にメンタルヘルスを改善する
～アプリを活用した心身の健康増進の構想～

10月4日(月) 16:00-17:00 (受付開始15:50)
本交流会はオンラインで実施します。

無料

話題提供者

北里大学 医学部 公衆衛生学
講師 渡辺 和広 氏



過去の会員交流会の様子

※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・協賛・組織会員の交流・相互学習を目的としております。このたび、お気軽に参加いただき、一方で密度の高い時間をお過ごしいただくべく、実施時間帯や参加方法を見直しました。

テレワークを中心とする働き方の変容の中で、「コロナうつ」「コロナ太り」等の言葉に代表されるように、心身の健康を巡る状況も変化しており、現在、身体活動の促進を支援する多くのスマホアプリが利用されつつあります。とともに、最新研究では、身体活動のパターンによって、精神面の健康を予測できる可能性が見えてきました。そこで、同研究を起点に、翌日の気分を予測し、より健康な身体活動習慣を支援するアプリ作成を目指している渡辺氏より、身体活動を起点にメンタルヘルスを改善する～アプリを活用した心身の健康増進の構想～と題して話題提供をいただき、これからの心身の健康増進支援の行方について皆さまと共に考えます。ぜひご参加ください。

話題提供者について

渡辺 和広 氏

北里大学医学部公衆衛生学 講師 臨床心理士
東京大学大学院医学系研究科健康科学・看護学専攻博士課程修了(保健学博士)、日本学術振興会特別研究員(DC1、2015年4月～2018年3月)、東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野助教を経て、現在に至る。主な研究分野は職場のメンタルヘルスで、特に労働者を対象とした身体活動の促進を通じたメンタルヘルスの改善に関する研究を行っている。

当日スケジュール

- | | |
|---------------|--------------------------------|
| 16:00 ~ 16:05 | 事務局ガイダンス・企画趣旨説明 |
| 16:05 ~ 16:20 | 話題提供
「身体活動を起点にメンタルヘルスを改善する」 |
| 16:20 ~ 16:40 | グループ交流&討議
「これからの健康増進支援を考える」 |
| 16:40 ~ 16:55 | グループ発表&質疑 |
| 16:55 ~ 17:00 | まとめ・次回ご案内 |



公益財団法人 日本生産性本部
JAPAN PRODUCTIVITY CENTER



東京大学
THE UNIVERSITY OF TOKYO

健康いきいき職場づくりフォーラム会員交流&勉強会
お申込は裏面またはikiiki@jpc-net.jpから

ご参加方法について

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。

オンラインは、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。

お申し込みの折には、下記「個人情報保護方針」及び、会場参加ご希望の方は「事前ご了解事項」を、オンライン参加の方は「オンライン受講にあたっての誓約事項」（派遣元用・参加者用）を以下サイトご確認の上お申込みください。

<http://www.ikiiki-wp.jp/pickupinfo/tabid/89/Default.aspx?itemid=173&dispmid=439>

お申込欄

※必要な個所にチェック・記入してください。
追って事務局より参加のご案内をお送り申し上げます。

☐ 「事前ご了解事項／オンライン受講にあたっての誓約事項」「個人情報保護方針」を確認・同意します

☐ 本会参加とともに、健康いきいき職場づくりフォーラム会員に申込みます（会員種別：☐協賛会員 ☐組織会員）

フォーラム会員 年会費（税抜）
協賛会員 180,000円
組織会員 80,000円
（労組・自治体）50,000円

申込〆切
9/30

ご参加者様情報（1組織より3名以上お申込みの場合は、お手数ですが1枚ずつご記入ください）

組織名		
ご参加者様①お名前	所属	役職
電話	FAX	
Email	@	
ご参加者様②お名前	所属	役職
Email	@	
今後取り上げてほしいテーマについて、ご自由にご記入ください。		

【お願い】

- ・お申込みは本用紙をEMAIL添付（宛先：ikiiki@jpc-net.jp）またはFax(03-3511-4064)にてお送りください。
- 1 組織あたりの参加人数に上限はございませんが3名以上になる場合はご一報いただけると幸いです。
- ・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。

例：

テレワーク時代のリーダーシップ
社員の健康維持とモチベーション向上
イベントに取り組む中での苦労・失敗 等

個人情報保護方針

下記の「個人情報の取り扱い」について同意した上で申し込みます。

1. 参加申込によりご提供いただいた個人情報は、当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。なお、当本部個人情報保護方針の内容については、日本生産性本部ホームページ(<http://www.jpc-net.jp/>)をご参照願います。参加されるご本人、ご連絡担当者の皆様におかれましては、内容をご確認、ご理解の上、お申込みいただきますようお願いいたします。
2. 個人情報は、『健康いきいき職場づくりフォーラム』の実施に関わる資料等の作成、ならびに当本部が主催・実施する各事業におけるサービス提供や事業のご案内、および顧客分析・市場調査のために利用させていただきます。
3. 『健康いきいき職場づくりフォーラム』の実施に必要と認められる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。但し前述の場合およ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. 案内状や参加証、テキストの送付など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使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、追加又は削除、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、健康いきいき職場づくりフォーラム事務局（TEL:03-3511-4024）または日本生産性本部総務部個人情報保護担当窓口（TEL:03-3511-4003）までお問合せください。【責任者：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どうかはご本人の自由です。ただし、必要な個人情報が不足していた場合は、当本部からのサービスの全部、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。

健康いきいき職場づくり



ホームページ URL

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

お問い合わせ

「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