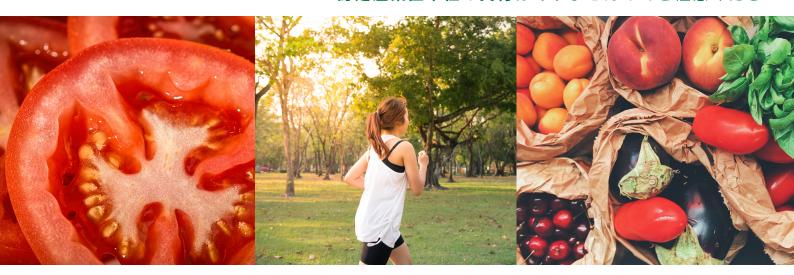
## 認定産業医単位の交付はありませんのでご注意ください



第1回 2021年7月12日 (月) 14:00~15:30 「深夜・交替勤務者のためのための食生活~コンビニ食の選び方」 講師:平澤 芳恵 氏 東京労災病院治療就労両立支援センター 管理栄養士)

夜勤・交代勤務者は食事の時間が不規則になり、欠食や偏った内容の食事、間食などによっては肥満をはじめとした生活習慣病にもつながります。 夜勤・交代勤務者が食事で気をつけるべき点について、深夜に勤務するタクシー運転手の食事調査報告と併せながらコンビニを利用した食事のとり方を提案いたします。また4月に出版された「カラダにやさしいコンビニごはん100」についても一部、ご紹介します。

第2回 2021年8月3日(火)14:00~15:30

「高齢勤労者の健康管理 ー転倒予防編ー」

講師:佐藤 さとみ 氏

(東京労災病院治療就労両立支援センター 作業療法士)

**2005**年以降、労働災害のトップは転倒事故です。特に**50**歳代後半の転倒事故が増加しています。高齢勤労者の活躍が必要とされる我が国において、いつまでも元気に働ける健康づくりへの取り組みが求められています。

この度は、高齢でも現役で働くタクシードライバーにご協力いただいた調査結果をご紹介しながら、加齢による身体機能の変化、病気やケガにつながる習慣、転倒予防を中心にしたケガの予防方法について提案したいと思います。

【申込方法】当センターホームページの「セミナー・研修のご案内」ページより「その他の セミナー」を選択しお申込みください。

前日までにご視聴URLをお知らせします。

視聴中、受講者氏名・顔等は表示されませんので安心してご参加ください

https://www.saitamas.johas.go.jp