



無料オンラインセミナー

# 働き方と休み方の工夫

時間外労働の上限規制を始めとした「働き方改革」が進み、どのように働けば安全、健康、そして働きがい改善するかが議論されています。一方で、どのように休めばよいかは置き去りにされてきた感があります。働き方と休み方は深く関連するため、両者を同時に上質にする対策が求められています。今回のオンラインセミナーでは、そのヒントを解説いたします。

開催日時

2026年 **7月14日** (火)  
14:00～ 15:30

講師

高橋 正也 相談員 (産業医学担当)

独立行政法人労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所  
過労死等防止調査研究センター センター長

開催方法

オンライン (Zoom Webinar)

申込方法

右の2次元コードまたは当センターホームページの「研修・セミナーのご案内」ページから「オンラインセミナー」を選択しお申込みください。前日までに視聴URLをお知らせします。

お申込みは  
こちら



お問い合わせは

埼玉産業保健総合支援センター

TEL:048-829-2661

www.saitamas.johas.go.jp