



研修テーマ:サルコペニア予防の食生活  
～元気で働き続けるために～  
講師:藤井しのぶ

---

【産業医研修】  
※日本医師会認定産業医生涯研修対象の研修として現在申請中です。  
※ホームページでは、研修名にハートの記号が付いている研修となります。

---

<<■■■■■ 6月の予定■■■■■>>

---

日時: 6月2日(水) 18:30～20:30  
会場: 阿蘇郡市医師会館  
研修テーマ: ①産業医ができること【専門1】  
②オンラインによる面接指導の留意点と最近の労働衛生  
行政の動向【更新1】  
講師: センター職員

---

日時: 6月7日(月) 18:30～20:30  
会場: 熊本市医師会館  
研修テーマ: ①産業医ができること【専門1】  
②オンラインによる面接指導の留意点と最近の労働衛生  
行政の動向【更新1】  
講師: センター職員

---

日時: 6月11日(金) 18:30～20:30  
研修テーマ: 動機づけ面接を学ぼう【実地2】  
講師: 倉本剛史

---

日時: 6月29日(火) 18:30～20:00  
研修テーマ: 高齢労働者に対する労働衛生管理【専門1.5】  
講師: 加藤貴彦

---

◇ 特殊健康診断実施機関一覧を掲載

令和3年4月1日から施行となった溶接ヒュームにかかる特殊健康診断について、実施機関をとりまとめ更新いたしました。

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20210512130858.html>

◇ いろいろなお知らせ

1. セミナー「正しく歩くことで、転倒防止！心と体の健康づくり」のご案内

今回の共催セミナーでは、昨年度好評を得ました山下亮氏をお迎えし、関節にやさしい歩き方を教えて頂きます。歩くことは、心と身体の健康のために大切です。しかし、歩き方を間違えると膝痛や腰痛につながります。そこで、特に膝や腰に負担の少ない歩き方をお伝えします。また、歩くために必要な筋力トレーニングもお伝えしますので、転倒予防の効果も期待できます。管理職・人事労務ご担当者の方が体得し、社内で実

践していただきたく存じます。オンライン開催としますのでたくさんの方にご参加頂きますようご案内申し上げます。

開催日：令和3年6月2日（水） 午後2時から午後3時30分まで

講師：山下 亮氏  
（熊本機能病院併設 熊本健康・体力づくりセンター 課長）

申込先：熊本県経営者協会（TEL096-352-0419）

参加費：無 料

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20210513162930.html>

※熊本県経営者協会の会員以外の方も参加できます。

## 2. 地域産業保健センターのご案内（全て無料です）

<https://kumamotos.johas.go.jp/chiki.htm>

- ・阿蘇地域産業保健センター  
Tel 0967-34-1177 Fax 0967-34-1619
- ・有明地域産業保健センター  
Tel 0968-72-3050 Fax 0968-82-8844
- ・天草地域産業保健センター  
Tel 0969-25-1236 Fax 0969-24-4126
- ・菊池鹿本地域産業保健センター  
Tel 0968-23-1210 Fax 0968-23-1211
- ・熊本地域産業保健センター  
Tel 096-366-2711 Fax 096-366-2750
- ・人吉球磨地域産業保健センター  
Tel 0966-22-3059 Fax 0966-22-3059
- ・八代水俣地域産業保健センター  
Tel 0965-39-9531 Fax 0965-39-9532

## 3. 新型コロナウイルス感染症に関する情報

※情報は随時更新されております。最新の情報をご確認ください。

<https://kumamotos.johas.go.jp/useful.shtml>

### ◇編集後記

新型コロナウイルスの話題が、常套句のように日常での会話になっておりますが、自宅での自粛生活やテレワークが長く続くとやはり運動不足になり、生活習慣の面でも気になるところです。

「つかもう 健康チャンス」のキャッチフレーズが、とある飲料製品で使われています。健康のために、生活習慣・行動を変える「きっかけ」のことを指している「健康チャンス」。

例えば、エレベーターを待っている時に、コロナ感染の不安もあるし、健康のために階段を使うか…「健康チャンス」。

通勤のバスや電車で席に座るよりも立つ…「健康チャンス」

目的地まで、時間に余裕があるから最短距離ではなく、回り道をして歩く…「健康チャンス」

あなたの周りにも意外と「健康チャンス」があるかもしれません。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

編集内容等に関するご意見・お問合せなどをお寄せください。

またメールアドレスの変更の場合は件名に[メルマガアドレス変更希望]、配信停止希望の場合は、[メルマガ配信停止希望]等ご記入の上

ksanpo43@kumamotos.johas.go.jpへお願いします。

\*\*\*\*\*

独立行政法人 労働者健康安全機構 熊本産業保健総合支援センター  
〒860-0806 熊本市中央区花畑町9-24 住友生命熊本ビル3階

TEL:096-353-5480 FAX:096-359-6506

<https://www.kumamotos.johas.go.jp/>

E-Mail:ksanpo43@kumamotos.johas.go.jp

\*\*\*\*\*