

受講無料

2025 年度

独立行政法人 労働者健康安全機構
宮城産業保健総合支援センター
〒980-6015 仙台市青葉区中央 4-6-1
SS30 15階
TEL 022-267-4229 FAX 022-267-4283

初心者・労働者向けショートセミナーのお知らせ



申込方法 当センターHPからオンラインによる。

受付開始 開催日の前月1日（1日が土・日・祝日の場合は直後の平日）9：00から
先着順にて受付。

ご注意等 受講料は無料です。営利を目的とした情報収集はご遠慮願います。

対象者 労働者、一人親方、フリーランス、産業保健初心者等

本セミナーは、WEB会議システムを使用した1時間のショートセミナーです。

本セミナーの開催前に、各テーマに係る専門的研修（※1）を開催しますので、衛生管理者や保健師等の方は同研修の受講をお勧めします。本セミナーは労働者等に対する教育のほか、経験の浅い産業保健職が行う教育のデモンストラクションとしてもご活用ください。

※1 専門的研修・・・研修講師、概要等は当センターHPよりご確認ください。

- ・5/20（火）職場の喫煙対策
- ・5/22（木）事業場における熱中症対策
- ・6/10（火）職場における睡眠問題
- ・8/7（木）ライフステージに応じた女性の健康管理

研修番号	開催日時	場所	テーマ	概要	講師	定員	受付開始日
205	6月4日（水） 16：00～17：00	WEB研修 （※2）	禁煙	たばこをやめたいのにやめられないのは、皆さんの意思が弱いからでしょうか？「たばこ」をやめるためには「たばこ」を知ることが大切です。一緒に勉強しましょう！	産業保健専門職 木村 裕香子	50	5月1日
209	6月13日（金） 16：00～17：00		熱中症	近年日本だけでなく世界中で熱中症による死者が増加しています。熱中症は予防することができます！熱中症にならないための働き方のポイントをお伝えします。	産業保健専門職 木村 裕香子	50	5月1日
212	7月2日（水） 16：00～17：00		睡眠	皆さんは毎日何時間睡眠をとりますか？睡眠は時間の長さではなく質がとても重要です。仕事のパフォーマンスを上げるための睡眠のとり方についてお話しします。	産業保健専門職 木村 裕香子	50	6月2日
223	9月5日（金） 16：00～17：00		女性の健康管理	女性は年齢とともにホルモンバランスの影響もあり、心身も変化していきます。時には体調を崩すことも…。元気に働くための健康管理についてお話しします。	産業保健専門職 木村 裕香子	50	8月1日

※2 WEB会議システムは、Zoomを使用します。

受講には、インターネットに接続するパソコン・スマートフォン等、マイク・カメラ、スピーカー又はイヤホン、Wi-Fi環境、メールアドレスが必要になります。（マイク・カメラ・スピーカーは、パソコン等に内蔵されているもので結構です。）

インターネット通信にかかる費用は、受講者負担となります。

受講申込は、当センターHPからオンラインで受付します。当センターHPは「宮城産保」で検索してください。

受講方法等の詳細については、受講申込受付後、受講者あてメールにてお知らせします。

配信した音声・映像の録音・録画は、不可とします。