



HCIC特別講座 3回シリーズ

申込者へは
アーカイブで
後日配信致します。

第1回：2024年6月8日(土)

午後3時30分～午後5時 (WEB開催)

不健康にもほどがある？

Stay Hungry, Stay Foolish でも

Stay Healthy! 健康で働きましょう

「Stay Healthy！」健康を維持してあなたの未来

(やりたいこと、かなえたい夢) を守りましょう。

頑張っているから私は大丈夫だからと思いませんか？

ある日、突然たおれたら？？？



講師：住友商事診療所所長/産業医 森澤雄司先生

(一社) HCICヘルスケア産業従事者協会監事 (一社) 感染症教育センター代表理事

画像著作者：4045/ 出典：Freepik

	講座タイトル	日時	実施方法
1 回	不健康にもほどがある？ -Stay Hungry, Stay Foolish でも Stay Healthy! 健康で働きましょう!-	6月8日(土) 午後3時30分～午後5時	WEB講座 (Zoomを使用)
2 回	病気と仕事と生活と -療養と就労を両立させるために-	7月27日(土) 午後3時30分～午後5時	WEB講座 (Zoomを使用)
3 回	療養体験者の経験から学びましょう	9月26日(木) 午後6時30分～午後8時	WEB講座 (Zoomを使用)

参加費 3回シリーズ参加：5000円

全ての講座をアーカイブで受講も可能です。(後日配信による受講期間は1ヶ月です)

お申込みと各回の概要はこちらから →



HCICヘルスケア特別講座 3回シリーズ

2024年のシリーズでは健康管理がテーマです。

	講座タイトル	日時	概要とキーワード
第1回	不健康にもほどがある？ -Stay Hungry, Stay Foolish でも Stay Healthy! 健康で働きましょう! 講師：森澤 雄司 先生	6月8日(土) 午後3時30分～午後5時	"Stay Healthy!" 健康を維持して あなたの未来 (やりたいこと、かなえない夢) を守りましょう! "頑張れているから私は大丈夫" と思っていませんか? 健康を損なってワークライフバランスが崩れると、 プライベートだけでなく仕事の効率も生産性も下がる と言われていています。企業にも個人にもマイナスですね。 本講座は生活習慣病がもたらす脅威と防ぐための 健康増進 、働いている人たちに気を付けてほしい健康管理について学びます。講師は大学病院での内科・感染症診療等を経て、現在、企業診療所の所長であり産業医もかねておられる森澤雄司先生です。自分の健康にもっと注意を払いましょう!
第2回	病気と仕事と生活と -療養と就労を両立させるために- 講師：森澤 雄司 先生	7月27日(土) 午後3時30分～午後5時	スティーブ・ジョブズ (アップル創始者) はがんのために早く逝ってしまいました。 もっとやりたいことがあった だろうと思います。 働き方改革が進められていますが、人手不足が加速している現在、 あなたの働き方はどれですか? 代わりを頼めない、休めない、、、有給休暇はどれくらい使っていますか? 過重労働 になっていませんか? 健康診断でがんや病気が見つかったらどうしましょう? 講師は前回に引き続き森澤雄司先生です。
第3回	療養体験者の経験から学びましょう MC: 真野先生・森澤先生	9月26日(木) 午後6時30分～午後8時	不健康にもほどがある! 喫煙や肥満は がんのリスク になる? まだ、若いからいいかな? 病気になって地雷を踏んだことに初めて気づく!! あなたの健康の定義はなんですか? 快眠・快便・適度の飲酒? 会社を退職し療養体験者の経験を聞いてみましょう。マイナスからゼロへ。そして プラスへ人生のライフシフト! 脳梗塞・がんの体験者と共に考えましょう。自分事として捉え、 未来の自分 を考えましょう!

お申込者へはアーカイブで後日配信致しますので、後日の録画でもご覧いただけます。

働き方改革が施行され、不便だけど一生懸命働くひとりひとりが見直す健康。医療者は患者のことであれば命をかける、自分のことは?

会社の期待を担っているあなたはのでしょうか? エビデンスによると睡眠不足は仕事の効率を落とし、ミスを犯しやすくなります。

医療現場であっても、会社であっても人は生身の人間ですから同じですね。夢をかなえる・良い仕事をするためには健康でいたいものです。

一般社団法人HCICヘルスケア産業従事者協会