

## 株式会社ウイン・コンサルさまで セルフケアセミナーを開催いたしました

当社で産業医並びにストレスチェックをお手伝いしております「株式会社ウイン・コンサル」さま(本社:札幌市中央区ノシステム開発)の全社員集会にて健康に関するセルフケアセミナーを行いました。

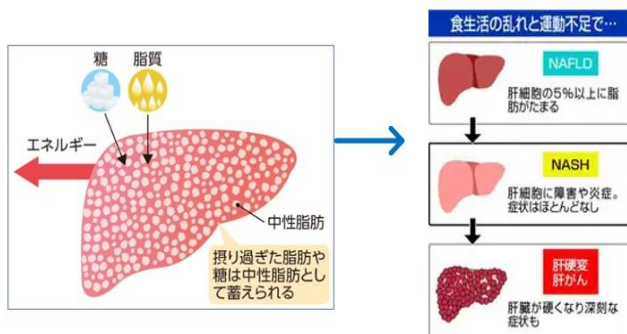
実施日 : 2025 年 10 月 24 日(金)16 時 00 分～

演 題 : 「今日からできる心と身への備え～働く世代のためのセルフケア～」



【脂質・糖質の過剰摂取リスクの一例】

MRC札幌



Copyright©2025 MRC SAPPORO INC. All Rights reserved

Confidential 25

(上)真剣に聴講している㈱ウイン・コンサルの社員のみなさま

(下)当日のレジュメの一部抜粋(無断利用禁止)

MRC札幌で、同社のセミナーのお手伝いをさせていただくのが今回で4度目となります。今回はアスティ45(中央区北4西5)16F大会議室にて、全社員さまを対象とした健康セミナーとして、主に食生活の乱れによる健康障害、更年期等ホルモンのアンバランスに由来する心身不調についてお話をさせていただきました。特にシステム開発など長時間の座位による運動不足、食生活の乱れから発生する生活習慣病が懸念されます。

また中年期に入り男女ともにホルモンの低下による更年期障害が発生することで、業務の質の低下や対人関係にも影響を及ぼしやすくなります。

セミナーでは、日ごろ水分補給で嗜む市販のドリンク類に含有される糖分量についてクイズ形式で社員のみなさまに回答していただくなど参加型で楽しんでいただきながら進行いたしました。

健康管理に関する意識や心構えは、社員の個人感覚に任せてしまっているという企業さまが多いと思います。定期健康診断やストレスチェックなど義務的な健康チェックだけではなく、社内の現状やニーズにあわせた健康に関するセミナーを行うことで、社員が未永く健康的に現場で活躍するための全員での意識合わせが可能です。当社は簡潔かつインパクトあるセミナーが好評です。ご関心のある企業さまはお気軽に下記までお問合せ下さい。また各社さまに好評の「職場のメンタルヘルス相談支援パッケージ(EAP)」についてお知りになりたい各社さまも是非ご相談下さい

Mail : [info@mrc-sapporo.co.jp](mailto:info@mrc-sapporo.co.jp)

(24 時間年中無休 3 営業日以内に返信します)

電話番号 : 011-209-0556(受付時間:月～金 9:00～17:00)

営業時間 : 月～金(9:00～17:00) 土・日・祝(休み)

