

# 業務の効率アップ!

# セルフケアで労働生産性の向上を目指す

## VDT対策セミナー

VDT症候群とは、パソコンのディスプレイやタブレット、スマートフォンなどの表示機器（総称して Visual Display Terminal、VDTと呼ばれる）を使用した作業（VDT作業）を長時間続けたことにより、目や体、心に生じる症状のこと。

眼においてはドライアイや眼精疲労、身体においては頸肩腕症候群と呼ばれる首や腕、肩、背中に感じる異常症状のこと。

また精神面においてもイライラ、不安感、抑うつ症状などが表れることがあります。

本セミナーではVDT症候群の基礎知識をおさらいし、加えて“今日からはじめられる”具体的な対策を実践形式でご案内します。座っておこないますので、体力に自信のない方も安心です。

水分補給用に飲み物をご持参ください。  
休憩をはさみながらおこないます。



## 日時

令和5年11月28日(火)  
13時30分～15時30分

## 場所

西協商工会議所 2階(多目的ホール)  
\*車でお越しの方は、当会館駐車場をご利用下さい。(有料)

## 定員

30名(先着順)

## 申込方法

下記申込書に必要事項をご記入の上、FAXまたはMAILにてお申込み下さい。(担当:久保)

## 講師

天井 亮介氏  
あまい りょうすけ

合同会社 健康サポート  
プロジェクト

コンディショニングスタジオ  
BodyLux 代表

全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会  
・パーソナルトレーナー (NESTA-PFT)  
・ウェイトマネジメント・スペシャリスト  
・睡眠アドバイザー



## プロフィール

2004年 同志社大学経済学部経済学科卒業  
2007年 大阪医専アスレティックトレーナー学科卒業  
一般企業に就職後、パーソナルトレーナーとして  
独立  
2014年 大阪府吹田市江坂にてコンディショニングスタジオ  
BodyLuxをオープン

若年層からシニアまで幅広い指導経験をもとに、一般の方へのコンディショニングでQOLの向上を日夜サポートする。同時に、防衛省や国土交通省などの官公庁、一般企業でもセミナー講師を担当し、現在に至る。

【主催】西協商工会議所 〒677-0015 西協市西協990 TEL 0795-22-3901

## 「VDT対策セミナー」受講申込書

西協商工会議所 行

FAX : 0795-22-8739

MAIL : info@hesocci.or.jp

事業所名		TEL	
所在地		FAX	
受講者名	※複数名のお申込み可能です		