

Health
management
promotion
program

本当に必要な健康経営を

プロの目線でお伝えします!

2025年度

健康経営推進 プログラム

健康経営推進に向けたプログラムを
企業・団体への取組みにご活用ください

健康経営セミナー・座談会

難しく捉えられがちな「健康経営」について、すでに自社で行なっている活動や行事などを効果的に活用するコツ、従業員の健康づくりを実践する方法などをご紹介します。

座談会では、他社の課題や事例・施策などを知り、自社内でも活用できる取組みの考え方を学ぶ機会を提供するとともに、地域での横のつながりを醸成することができます。

※対象の区分

1 まだ取り組んでいない企業・団体

2 取り組んでいるが認定を取得されていない企業・団体

3 認定を取得している企業・団体
(ブライツ500またはネクストブライツ1000の取得も含む)



健康経営のすゝめ ～健康経営で会社と従業員を元気に～

「健康経営を始めたい」「何をしたらよいかわからない」方に対して、健康経営の基礎的な知識や導入するメリット、さらに自社で始めるための準備や進め方、取組みのポイントを具体的な事例を交えながらわかりやすくお伝えします。

対象

1

2

3



健康経営セミナー【実行編】 ～結果につなげる健康経営～

「健康経営の認定をめざしたい」「認定されたが今の取組みでよいのかを迷っている」方に対して、認定要件に見合った取組みのポイントや工夫、留意点などワークを交えながらより具体的にお話します。

対象

1

2

3



認定申請直前対策

※期間限定の開催となります

健康経営優良法人2026の申請に関する変更点や認定取得にむけて必要なポイントを押さえ、自社の実施状況と照合しながら、今からでも可能な取組みや工夫などもお伝えします。

(開催期間については、お問い合わせください)

対象

1

2

3



座談会

※上記セミナーと組み合わせが必須になります

他の企業や業種の方と健康課題や取組み等を共有する場です。座談会を通して「まだ健康経営をはじめていない」方から「認定を取得している」方まで、自社の取組みに活かせる工夫や解決のヒントを見出せる機会になります。

(参加される企業・団体のニーズや取組状況に合わせて実施いたします)

対象

1

2

3

健康経営に役立つ測定イベント

※測定後、参加者全員に当日のフィードバックシートをお渡しします。
また、測定の1ヵ月後を目途に、参加者全員の結果をまとめたシートをお送りします。

健康診断ではわからない、従業員の方の体力や食事の状況などを測定して健康状態を見える化します。
企業は従業員の課題を把握し、従業員の方は自身の健康状態を知ること、企業も従業員も健康づくりの推進として活用できます。



転倒リスクチェック

機器を使用した簡単な測定です。職場の会議室など少しのスペースを利用して、転倒リスクを評価します。

1人あたりの概算所要時間

スペース

約10～15分

50～100㎡

測定項目

2ステップテスト、閉眼（開眼）片足立ち、問診、ファンクショナルリーチ、座位ステップング



体力測定

5種類の測定で筋力、柔軟性、敏捷性、バランス能力などの体力を総合的に評価します。

1人あたりの概算所要時間

スペース

約10～15分

50～100㎡

測定項目

握力、長座体前屈、全身反応時間、閉眼（開眼）片足立ち、体組成



ロコモ度テスト

3種類のテストで脚の筋力や柔軟性、バランス能力、身体の状態、生活の状況などを評価し、身体能力の低下（ロコモ度）をチェックします。

1人あたりの概算所要時間

約6～10分

スペース

20～50㎡

測定項目

2ステップテスト、立ち上がりテスト、問診



上記、ラインナップ以外にも
測定を多数取り揃えております。

- **食物摂取頻度調査
(2025年7月より導入予定)**
- 認知機能測定
- 歩行分析 など

※詳細につきましては、当センターまでお問い合わせください。

留意事項

- ◆ 各種プログラムの内容は、**2025年4月現在**のものであり、今後変更となる場合があります
- ◆ 健康経営セミナーにつきましては、開催時期によってセミナーの内容が異なります ※認定制度の変更や申請時期によるため
- ◆ 1講座60分を想定しておりますが、ご要望に応じて時間の調整は可能です
- ◆ 対面型セミナーまたはwebセミナー中の、無断での写真撮影や録画、録音についてはご遠慮ください

健康経営プログラム実施例

1 健康経営セミナー、座談会

健康経営の認定をめざしたい企業に対して、認定要件に見合った取組みのポイントや他の企業や業種の方と健康課題や取組み等を共有し、自社の取組みにいかせる工夫や解決のヒントを見出す機会を提供したい



M生命保険会社 様

参加者：企業の経営層、
健康づくり担当者
人数：35企業 41名



※写真はイメージ



参加者の声

認定項目をクリアし、認定さえ取れば良いという姿勢ではなく、離職防止や採用面で社員本位のKPIを設定していく事が大切だと思った。

様々な会社の取組事例や健康経営を推進していくことでの課題等を共有することができ非常に有意義な時間となった。

2 転倒リスクチェック、歩行分析

健康経営の取組みの一環として、従業員の健康意識を高めるきっかけ作りと社内全体のコミュニケーションの活性化のために健康に関するイベントを実施したい



素材系会社A 様

参加者：従業員
人数：94名
開催時間：13:00～17:00
※2日間開催
派遣スタッフ：7名



※写真はイメージ



参加者の声

体力の現状が分かり、平均値と自分との比較ができて、弱点も分かった。

その場ですぐに結果を提示してもらい、改善のアドバイスをもらったので、とても参考になった。

ラインナップ以外にも、経営層やご担当者、従業員向けなど対象に合わせた内容や認定項目に沿った健康増進（運動や食事など）に関するセミナーをご用意しております。詳しくは健康増進セミナーラインナップをご参照いただくか、当センターにお問合せください。

料金について

健康経営セミナー	対面型セミナー (ハイブリッド)	¥110,000～(税込) +交通費、宿泊費等
	Webセミナー	¥110,000～(税込)
座談会	派遣型 (ファシリテーター)	スタッフ(1名) ¥22,000(税込) +交通費、宿泊費等
測定イベント	派遣型	スタッフ(1名) ¥22,000(税込) +交通費、宿泊費等

※座談会を開催する場合は、健康経営セミナーをお申込みください

※測定イベントでは、測定機器や荷物等の運搬費が別途かかります

開催までの流れ

申し込みのご連絡は**2カ月前**までをお願いいたします。

お問合せ・申込み

お電話またはメールにてお問合せください。ご要望をお伺いして、内容等のご提案をさせていただきます。

事前準備

必要な情報等をヒアリングシートにご記入いただき、運用等の確認や打ち合わせをご担当者さまとさせていただきます。

開催当日

開催前に進行や運営等の確認をご担当者さまとさせていただきます。

開催後

実施後のアンケート集計等、ご要望に応じて対応いたします。

キャンセルポリシー

期間	負担分
開催日の前日から当日、無断キャンセルなど	費用の100%
開催日7日前から2日前までのキャンセル	費用の50%
それ以前のキャンセル	無料

< 開催の中止・延期について >

すでに直接経費が発生している場合は、その経費をご負担いただくことがございます。

お問い合わせ

一般財団法人 明治安田健康開発財団 健康増進支援センター

平日9:00～17:00 (土日・祝日を除く)

☎ 03 (4330) 7730

✉ center@my-health.or.jp

🌐 <https://www.my-health.or.jp/shien/>

