

料金について

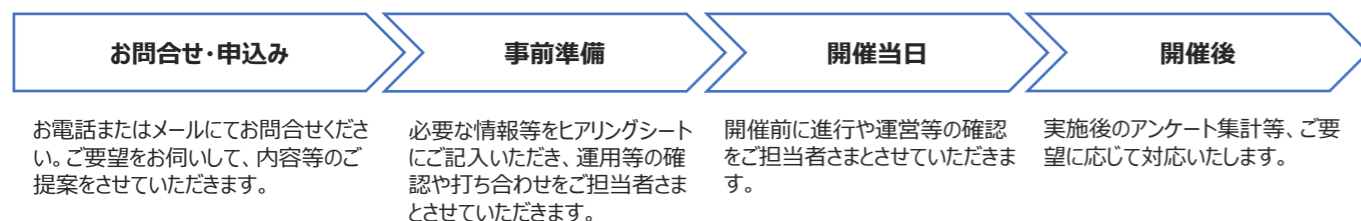
健康経営セミナー	対面型セミナー (ハイブリッド)	¥110,000～(税込) +交通費、宿泊費等
	Webセミナー	¥110,000～(税込)
座談会	派遣型 (ファシリテーター)	スタッフ(1名) ¥22,000(税込) +交通費、宿泊費等
測定イベント	派遣型	スタッフ(1名) ¥22,000(税込) +交通費、宿泊費等

※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。



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/>



2024年度4月版 プログラムラインナップ

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

健康経営推進プログラム



留意事項

- ◆ 各種プログラムの内容は、**2024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。

ジャンル	番号	セミナータイトル	対象（※）	概要
基本セミナー	A	健康経営のすゝめ ～健康経営で会社と従業員を元気に～	1 2 3	「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。
応用セミナー	B	健康経営セミナー【実行編】 ～結果につなげる健康経営～	1 2 3	「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。
	C	認定申請直前対策 ※期間限定となります	1 2 3	健康経営優良法人2025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)
座談会	D	座談会 ※上記セミナーと組み合わせ	1 2 3	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)

※ 対象の区分について **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
(ホワイト500またはブライツ500の取得も含む)

上記以外に、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。詳しくは別紙の健康増進セミナーリーフレットをご参照いただくか、当センターにお問合せください。

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筋力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で、企業も従業員も健康づくりの推進として活用できます。

目的	番号	プログラムタイトル	測定項目	対象	概要
転倒予防	E	手軽に測定 「転倒予防リスクチェック」	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	・肉体労働が多い（工場勤務など） ・従業員の年齢層が高い	簡単な測定で特別な機器は使用せず、職場の会議室などの少しのスペースを利用して、一人あたり15分から20分程度の時間で転倒リスクを評価します。
	F	機材で判定 「転倒予防リスクチェック」	足指筋力、認知機能、閉眼片足立ち、2ステップテスト、全身反応時間	・肉体労働が多い（工場勤務など） ・転倒災害が多い、または気になる	専用の機器を用いて転倒リスクを評価します。評価項目は、転倒の要因とされているうちの5項目実施します。
体力測定	G	基本に忠実 「体力測定」	握力、上体おこし、長座体前屈、反復横跳び、垂直跳び、持久力（質問紙）、閉眼片足立ち、体組成	・従業員の年齢幅が広い	8種類の測定で筋力、柔軟性、敏捷性、持久力、バランス能力などの体力を総合的に評価します。
ロコモ予防	H	足腰鍛えてますか？ 「ロコモ度テスト」	2ステップテスト、立ち上がりテスト、問診	・従業員の年齢層が高い ・デスクワークが多い	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。

セミナー・座談会のイメージ



測定イベントのイメージ

