

健康を“知る” 明日から“取組める”

# 健康増進プログラム

運動・栄養・健康経営のスペシャリストがお送りする  
“体験型”の健康増進プログラム！

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 (5989) 0003

✉ center@my-health.or.jp

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



【留意事項】

- ◆ 各種プログラムの内容は、**2022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。
- ◆ 料金については税込の表記となります。
- ◆ 受講者様の職種などの特性を考慮したセミナー構成とさせていただきますので、実施回により内容が異なる可能性があります。
- ◆ 測定会・イベントサポートについて：測定機器、荷物等の別途運搬費がかかることがあります。



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



## 健康増進セミナー



「聞く」だけでなく、「観る」「触る」「動く」そして「考える」、ひと味違った“体感型”セミナーです  
専門家による充実したラインナップからお選びいただけます。健康増進への取組みにご活用ください

ジャンル	番号	セミナータイトル	おすすめポイント
基本	01	～今すぐできる健康づくり～ <b>運動と食事の本当の基本</b>	初心者向け 迷ったらコレ！
	02	～動いて身体を整える～ <b>肩こり・腰痛予防セミナー</b>	身近な悩みを解決 PC・スマホをよく使う
運動	03	<b>カラダの衰えチェック</b> ～測って、知って、改善する！～	体カレベルを知りたい 運動習慣をつけたい
	04	<b>立ち上がれ！ 座りすぎ改善計画</b>	座っていることが多い テレワークが増えた
食	05	<b>“食”から始める健康づくり</b> 食習慣改善アプローチ	食事の基本 バランスや適量を知りたい
	06	食べて、もっと健康に！ <b>今から始める生活習慣病予防</b>	生活習慣病が気になる すぐできる実践法
休養	07	<b>ストレスとの上手な付き合い方</b> ～セルフでできるストレス対処法～	ストレスが気になる 健康的な対処法
	08	<b>快眠セミナー</b> ～良い睡眠で、一日のスタートを～	睡眠に悩んでる 快眠へのアプローチ
健康	09	<b>認知症のハナシ</b> ～自分と家族のために今からできる対策～	将来の健康 すぐできる予防法
	10	<b>生涯現役セミナー</b> ～いつまでも元気に過ごすために～	ミドルシニア～シニア世代 アクティブな生活



## 健康経営セミナー

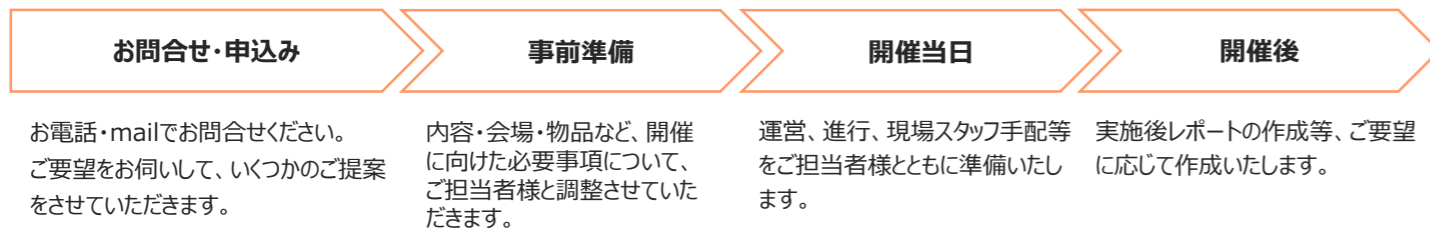


従業員の健康増進に投資し、生産性や企業価値を向上させる“健康経営”が注目されています  
健康経営の取組事例や運営のポイントをご紹介します、解決方法を考えていくセミナーです

ジャンル	番号	セミナータイトル	おすすめポイント
健康経営	11	<b>健康経営のすすめ</b> ～健康経営で会社と従業員を元気に～	健康経営の認定について知る 従業員の健康

### 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。



## 測定イベント



近年注目を集めている、運動機能や認知機能といった、様々な測定ノウハウを揃えています  
社内での取組みはもちろんのこと、地域での催しや健康イベントブースへの出店にご活用いただけます

番号	項目	内容
a.	<b>みんなで体力測定</b>	筋力や柔軟性などの体カレベルを、測定機器などを使ってチェックします。子どもから高齢の方まで、楽しく実施していただける種目を用意しております。
b.	<b>脚機能測定</b>	椅子から立ち上がる動作を分析し、加齢とともに低下しやすい脚の筋力、スピード、バランスをチェックします。
c.	<b>認知機能測定</b>	タッチパネルを使い、様々な角度から認知機能をチェックします。
d.	<b>転倒リスクチェック</b>	測定機器を使って歩くスピードやつまづきに関係する筋力をチェックします。



専門スタッフが結果のフィードバックとアドバイスを実施します！

イベントの開催時間や会場の広さ、お客さまの年齢層等さまざまな場面で、ご活用いただけます

- ・企業内外向け
- ・自治体向け
- ・教育機関向け
- ・一般市民向け 等

お気軽にお問い合わせください



## “充実した講師陣”



運動、食、健康経営などの専門スタッフがみなさまの健康づくりをサポートいたします

 <b>埴 智史</b> Satoshi Hanawa ・健康運動指導士 ・健康経営アドバイザー	 <b>小川 将司</b> Masashi Ogawa ・特別上級トレーニング指導者 ・健康経営アドバイザー	 <b>西村 裕介</b> Yusuke Nishimura ・理学療法士 ・健康経営アドバイザー
 <b>加藤 明恵</b> Akae Kato ・健康運動指導士 ・健康経営エキスパートアドバイザー	 <b>鶴田 愛</b> Ai Tsuruta ・管理栄養士 ・健康経営エキスパートアドバイザー	 <b>原 悠樹</b> Yuki Hara ・あんまマッサージ指圧師 ・NZ政府認定スポーツトレーナー ・健康経営アドバイザー
 <b>本田 有子</b> Yuko Honda ・管理栄養士 ・ロコモ美立体操指導員 ・健康経営アドバイザー	 <b>宇野 真里子</b> Mariko Uno ・健康運動指導士 ・第一種衛生管理者 ・健康経営アドバイザー	 <b>河原 賢二</b> Kenji Kawahara ・健康運動指導士 ・介護予防運動指導員 ・健康経営アドバイザー
 <b>桂 久美子</b> Kumiko Katsura ・管理栄養士 ・二級FP技能士 ・健康経営アドバイザー	※ セミナー内容・スケジュールにより講師をごちらで選定させていただきます ※ 不測の事態により、直前で講師を変更させていただく場合があります	