

SERVICE GUIDE

2026年度 サービス一覧

MEIJI YASUDA
HEALTH PROMOTION
CENTER



CONTENTS

健康増進セミナーラインナップ P2

健康増進イベントラインナップ P5

- 全年齢層向けのイベント
- シニア向けのイベント

健康経営推進サポート P9

- 健康経営セミナー
- 健康経営プログラム実施内容
- サポートプラン例

2026
年度

健康増進セミナー ラインナップ

Seminar

運動・エクササイズ

栄養・食育

休養・メンタルヘルス

おうちの健康

女性の健康

シニアの健康

その他

留意事項

- 各種プログラムの内容は、2026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
- 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
- 講座の内容についてご要望等ございましたら、事前にご相談ください
- 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



運動・エクササイズ シニアの健康

ウォーキング講座

～今の歩き方をもう一歩先へ～

ちょっとした工夫や意識で、今よりも運動効果が期待できる歩き方をご紹介します。

※屋外も可(天候により当日中止となることもあります)



運動・エクササイズ シニアの健康

カラダ衰えチェック

柔軟性・バランス・筋力などをチェックして、日常的にできる改善エクササイズを実践いたします。



運動・エクササイズ

実践! オフィスでできる就労者のためのエクササイズセミナー

スキマ時間を活用して、簡単で効果的なエクササイズと継続するためのポイントを実践を交えてご紹介いたします。



運動・エクササイズ シニアの健康

動いてスッキリ！ 肩こり・腰痛予防セミナー

肩こり・腰痛に関わる姿勢や柔軟性のチェックを行ない、すぐにできる予防のためのエクササイズを実践を交えてご紹介いたします。



運動・エクササイズ シニアの健康

ラジオ体操セミナー

誰もが一度はしたことのあるラジオ体操。健康への効果を高める、正しい動作について実践を交えてご紹介いたします。



運動・エクササイズ シニアの健康

いつまでも元気に！ シニア向け運動セミナー

体力レベルに合わせて継続できる運動をご紹介しますながら、参加者の方も一緒に楽しく身体を動かすセミナーです。



休養・メンタルヘルス シニアの健康

快眠セミナー

今の睡眠を見直し、自分に合った快眠へのアプローチ方法を見つけて眠りの満足度をアップさせましょう！



休養・メンタルヘルス

パワーナップをはじめよう！ ～ナップで集中力UP～

パワーナップ（昼寝）の効果を学び、お昼休憩などを利用して、実際に体験してみましょう！

※本セミナーでは、20分程度のナップ（昼寝）を行ないます



おくちの健康

親子で楽しむ “おくち”実験室！

「かむ・食べる・飲みこむ」元気なおくちを育てるヒントが満載！ 歯の健康を守るため、かむことや歯みがきの大切さを体験できるセミナーです。



おくちの健康

おくちの健康からはじめる からだ元気アップセミナー

健康長寿のための口腔衛生の大切さをわかりやすく解説します。歯周病やおくちの健康から、元気に生きるヒントをお届けします。



栄養・食育 おくちの健康

おいしくかめる歯を守る 食習慣

おくちの健康を保つには、歯のケアだけではなく適切な食習慣も重要です。よくかむための食材の使い方や食べ方のヒントをご紹介します。



休養・メンタルヘルス シニアの健康

ストレスとの 上手な付き合い方

ご自身のストレスについて理解を深め、ご自身でできるストレスへの対処・予防法をご紹介します。



栄養・食育

野菜で健康セミナー ～身につけたいMYベジ習慣～

野菜に含まれる栄養素の種類や働き、習慣的に食べるためのコツをご紹介します。野菜不足を今日から解消しましょう！



オススメ!

栄養・食育

おいしくかしこく、 食からはじめる健康習慣

体重や健診結果で気になる数値はありませんか？ 食事を見直すことで、健康的な習慣づくりがはじめられます。メニュー選びや間食など、ライフスタイルに合わせた実践しやすいヒントが満載です！



栄養・食育

アスリート・運動指導者に向けた パフォーマンスアップのための食事

「勝つ」ために食事を学びませんか？ アスリートの食事の基本や、場面に応じた栄養補給の方法をお伝えします。



その他

今日からはじめる！ 生活習慣病の予防

生活習慣病の基本的な知識を理解し、次の健康診断に向けてご自身の生活習慣を見直してみましょう。



女性の健康

女性のための健康セミナー ～カラダとココロのセルフケア～

女性ならではの悩みはありませんか？ 体と心の変化を理解し、うまく乗り越えるためのヒントをお伝えします。



シニアの健康

認知症予防セミナー ～未来の自分のため、家族のために～

認知症は誰しもうる可能性があり、他人事ではありません。基礎知識を学びながら、すぐに実践できる予防法をご紹介します。



オススメ!

シニアの健康

みんなで取り組もう 50代からの「フレイル予防」

フレイルは他人事と思っていませんか？ 今すぐできるフレイルチェックや具体的な運動・食事などの実践的な対策をお伝えします。

2026
年度

健康増進イベント ラインナップ

Event

全年齢層向けのイベント

シニア向けのイベント

留意事項

- 各種プログラムの内容は、2026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
- 会場の広さや環境によって、実施できないプログラムがございます
- 複数のプログラムの中から、選択して実施することも可能です
- 「eスポーツ体験」は、大型の精密機器のため、使用する会場、保管場所が限定されます

※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。

全年齢層向けのイベント

※所要時間はおおよその目安となります。ご希望に応じて、体力測定実施後は参加者全員にフィードバックシートをお渡しします。
※ミニ講座は測定項目実施後にフィードバックシートの解説やエクササイズをご紹介します。開催については、お問い合わせください。

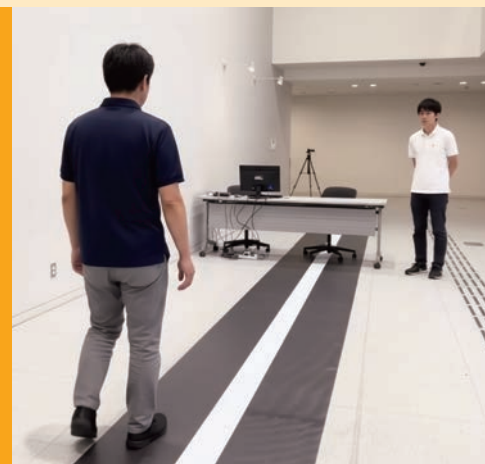


体力測定

柔軟性・筋力・体組成・敏捷性の4種類の測定を実施し、体力を総合的に評価します。多角的視点から本格的な体力測定をご提供いたします。

測定項目	長座体前屈、握力、体組成、全身反応時間
1人あたりの概算所要時間	約7～10分
スタッフ最低必要人数	4名
ミニ講座の有無	○
必要スペース	50㎡以上

全年齢層向けのイベント



歩行分析

歩行時のバランス・スピード・歩幅等を測定し、「速度年齢」、「姿勢年齢」、「バランス年齢」から構成される推定歩行年齢を算出いたします。

測定項目	歩行分析(年齢)
1人あたりの概算所要時間	約1〜3分
スタッフ最低必要人数	2名
ミニ講座の有無	—
必要スペース	14㎡以上



eスポーツ体験

プロジェクションマッピングの映像内に入り込み、映像の世界で運動を体験していただけます。こどもからシニアの方まで、楽しく身体を動かしていただけるゲームを豊富にご用意しております。

※大型精密機器のため、事前に設置場所や配送方法などについてご指定させていただく必要がございます。

実施項目	サイバースタジアム
1人あたりの概算所要時間	約2〜5分
スタッフ最低必要人数	2名
ミニ講座の有無	—
必要スペース	20㎡以上



食事調査

食物摂取頻度調査票を用いて、習慣的に摂取しているエネルギー・栄養素や食物の摂取量をチェックいたします。

測定項目	食物摂取頻度調査 (Food Frequency Questionnaire: FFQ)
1人あたりの概算所要時間	約20〜30分 ※調査票の回答
スタッフ最低必要人数	1名(カウンセリング実施の場合は2名〜)
ミニ講座の有無	○ ※管理栄養士によるカウンセリングも可
必要スペース	—



シニア向けのイベント



身体機能測定(フレイル)

機器を用いて、握力・歩行能力・脚機能の3種類の測定を行なうことで、簡単に身体機能の低下(身体的フレイル)をチェックできます。

測定項目	握力、歩行スピード、運動機能分析装置
1人あたりの概算所要時間	約8～12分
スタッフ最低必要人数	3名
ミニ講座の有無	○
必要スペース	30㎡以上



身体機能測定(ロコモ)

2種類のテストにより脚の筋力や柔軟性、バランス能力を評価することで、身体機能低下の指標であるロコモ(運動器の障害のために移動機能が低下した状態)度をチェックいたします。

測定項目	2ステップテスト、立ち上がりテスト
1人あたりの概算所要時間	約5～7分
スタッフ最低必要人数	2名
ミニ講座の有無	○
必要スペース	20㎡以上



転倒リスクチェック

機器は使わず、簡単な動作の測定だけで転倒のリスクをチェックいたします。職場の会議室など、少しのスペースがあれば開催できます。どの年代の方も気軽にご参加いただけます。

測定項目	2ステップテスト、閉眼(開眼)片足立ち、ファンクショナルリーチテスト、座位ステッピングテスト、問診
1人あたりの概算所要時間	約10～15分
スタッフ最低必要人数	5名
ミニ講座の有無	○
必要スペース	30㎡



認知機能測定

タッチパネルを使用して、日常における過度なストレス・疲労・睡眠不足、加齢、疾病等による認知機能の変化をゲーム感覚でチェックいたします。

測定項目	脳体カトレーナーCogEvo®
1人あたりの概算所要時間	約8～12分
スタッフ最低必要人数	2名
ミニ講座の有無	○
必要スペース	20㎡

※「CogEvo®」は株式会社トータルブレインケアの登録商標です

料金について

健康増進セミナー	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)
健康増進イベント	派遣型	スタッフ(1名) ¥22,000(税込) + 交通費、宿泊費等※1

※1 ・測定機器や荷物の運搬費は別途ご負担いただきます。
 ・スタッフ派遣費用は、測定開始から終了までの3時間以内の金額です。3時間を超える場合や測定時間が早朝夜間での実施の場合、また土日祝日に実施を希望される場合は、別途ご負担いただきます。内容によって費用が異なりますので、詳細については事前にお問い合わせください。

ご要望に応じてアレンジや別途対応が可能です

健康増進セミナーと健康増進イベントの同時開催

例：セミナー「カラダ衰えチェック」+イベント「体力測定」

オリジナルセミナー・イベントの開催

テーマに応じた測定内容のカスタマイズ
健康経営の課題に対応した内容

結果のフィードバック(アドバンス版)

専門家による個別フィードバックやカウンセリング、指導

データ解析(アドバンス版)

複数個所や経年での比較対応



お見積り例

体力測定(測定4種類、東京都内、平日3時間)

- ・想定所要時間：約7～10分
- ・体組成、長座体前屈、握力、全身反応時間
- ・個人結果シートのお渡し(弊社規定様式)

個人結果シート

項目	内 訳	費 用
測定員費	測定員 ¥22,000×4	¥88,000(税込)
運営管理費		¥8,800(税込)
合 計		¥96,800(税込)

※測定員の交通費、宿泊費、機材配送料等は別途ご負担いただきます。
 ※運営管理費とは印刷代といった消耗品や特殊機器管理費などが含まれます。

健康経営推進セミナー

KENKO Investment for Health Promotion Seminar

健康経営を推進するためには、経営層の理解と関与、管理職の役割が非常に重要です。また、施策への積極的な参加も欠かせません。

当セミナーでは、経営層、管理職層、従業員に向けて、それぞれの視点から健康経営に取り組む意義や実践による効果等をわかりやすくお伝えします。

経営層向け

- 人的資本経営と健康経営
- 健康経営による効果
- 健康宣言、従業員へ向けた発信
- 経営層の関与
- 健康経営の推進(戦略マップにおけるKGIの設定)
- 社外へ向けた発信(IR対策)等



管理職層向け

- 貴社の健康課題と現状把握
- 管理職としての役割、必要な介入とは
- PSS(知覚された管理職支援)の重要性
- ストレスチェックにおけるラインケア等



従業員向け

- 健康経営とは
- 健康経営に取り組む意義
- 健康経営を体験してみよう
- ストレッチによるセルフケア等



貴社の状況やご要望に応じて、構成や内容などのアレンジは可能です。まずは、ご相談ください。

従業員向けの健康増進セミナーについては、P3～5をご覧ください。

料金について

健康経営 推進セミナー	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)

※「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

健康経営コンサルティング

Consulting for KENKO Investment for Health

「健康経営優良法人」の認定取得に向けて、現状の把握から申請書の作成、
施策の提案など、幅広く推進をサポートします。

主な内容 / テーマ

- 実態調査
- 進め方の検討、戦略マップの作成
- 健康増進の取組み提案(施策・サービス)
- 申請書の確認
- 最新情報やデータ等の提供



料金について

健康経営 コンサルティング	面談・訪問	¥110,000～(税込) + 交通費、宿泊費等	1回/テーマ毎の料金
	Web面談	¥110,000～(税込)	

分析サポート

Analytical Support

健康経営の推進に向けて、貴社のもつデータを多角的に分析し
課題の把握～評価・改善につながるサポートをします。

主な内容

- 健康診断の解析
 - ストレスチェック解析
 - 健康経営の主要指標についての解析
- ※別途、データクリーニングが必要です



料金について

分析サポート	各種分析	¥154,000(税込)	1テーマ毎の料金
	データクリーニング	¥33,000(税込)	

健康経営に関して、お気軽にご相談ください。

コンサルティングサービスのセットプラン紹介

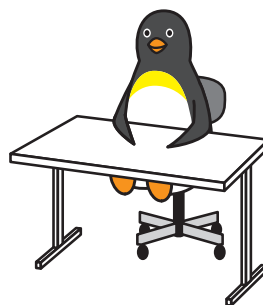
ベーシックプラン

健康経営の取組みを客観的に評価し、さらに改善したい

支援内容 / テーマ

- 実態調査(2項目)
- 訪問やオンライン面談を通しての支援
- 戦略マップの作成支援
- 健康経営の最新情報やデータ等の提供

合計 ￥440,000(税込)



エキスパートプラン

健康経営の主要指標の解析をしてほしい

支援内容 / テーマ

- 健康診断解析
- 戦略マップの紐づけ解析
- データクリーニング

合計 ￥330,000(税込)

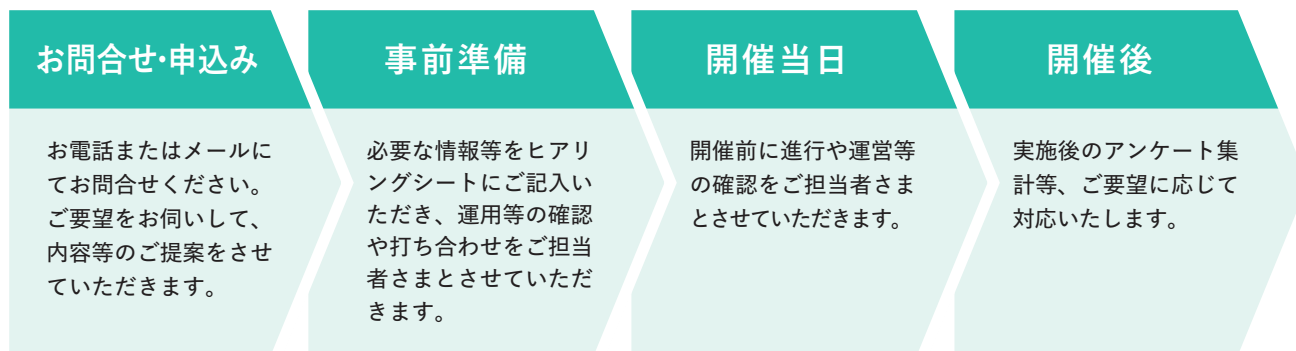


上記プランに加えて、健康白書の作成支援をご希望される場合は別途ご相談ください。
なお、健康白書の作成のみのご支援は承っておりません。

※お申込み数が、当財団の承り可能数を超えた場合は、ご要望に沿えない場合がございます。

開催までの流れ

申込みのご連絡は開催の2カ月前までにお願いいたします。



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/>

