

健康経営事業

企業の担当者を対象として、企業全体で健康増進に積極的に取り組むための支援方法を解説します。



健康経営セミナー

3回とも受講できます

企業の担当者の方(主に総務・人事・健保担当者、産業保健スタッフ等)対象

おもな
内容

第1回 「過重労働をさせないための働き方改革PDCAを知る」

～現状分析から対策を突き止め、改革へのPDCA策定を行う～

第2回 「企業側から見たメンタルヘルス対策の必要性和運用方法について」

～ストレス度チェックから高ストレス者を読み取り、心理的負担を減少できるようにする～

第3回 「健康経営を軸にした経営の仕組みを構築する」

～経営資源であるスタッフの健康を改善するための取組みの制定、睡眠負債を理解する～

講義

開催日程等		講師名	予定人員
第1回	平成30年 5月21日(月)	 藤原 毅芳氏 経営コンサルタント	各回 60名
第2回	平成30年 7月9日(月)		
第3回	平成30年 9月4日(火)		
13:00～15:00		健保連東京連合会 3階会議室 (裏表紙をごらんください。)	

健康啓発事業

一般の
方対象

皆様が関心のある内容をご用意しました。セミナーを受講して健康への知識と理解を深めましょう。

睡眠セミナー

おもな
内容

「できる大人9割がやっている 得する睡眠法」

講義

開催日程等	講師名	予定人員
平成30年 10月2日(火)	 小林 瑞穂氏 快眠アンバサダー	80名
14:00～15:30	健保連東京連合会 3階会議室 (裏表紙をごらんください。)	

体質改善セミナー

おもな
内容

「自然治癒力を高める方法」

講義

開催日程等	講師名	予定人員
平成30年 12月13日(木)	 飯野 晃子氏 一般社団法人日本ヒーリングフード協会 理事長	80名
14:00～15:30	健保連東京連合会 3階会議室 (裏表紙をごらんください。)	

女性のための健康セミナー



おもな
内容

「早期発見で乳がんは防げる！ 賢い『がん検診』の受け方」

講義

開催日程等		講師名	予定人員
平成30年 10月26日(金)	18:30~20:00 健保連東京連合会 3階会議室 (裏表紙をごらんください。)	 渡辺 亨氏 浜松オンコロジーセンター 院長	80名

メンタルヘルスセミナー

3回とも受講できます

おもな
内容

- 第1回 「凹んだらココロとカラダをラクにする方法」
- 第2回 「アンガーマネジメント なぜ『怒り』の感情が湧くのか？」
- 第3回 「心を整える マインドフルネス」

講義

開催日程等		講師名	予定人員
第1回	平成30年 6月8日(金)	 治面地 順子氏 (株)ジェイ・コミュニケーション・ アカデミー 代表取締役 スポーツ医学博士、メンタルセラピスト	各回 80名
第2回	平成30年 9月12日(水)		
第3回	平成30年 10月10日(水)	 人見 ルミ氏 (株)サンカラ 代表取締役 マインドフルネス講師	

アンガーマネジメント とは

1970年代のアメリカで生まれた
衝動的な怒りの感情やいらだちを
うまくコントロールするための
「心理教育プログラム」です。

マインドフルネス とは

現在の自分の身体や
気持ち(気分)の状態に
気づいて、力を育む
「こころのエクササイズ」です。

