

弊所には、保健師、健康運動指導士、管理栄養士、公認心理師が在籍しており、こころと体のトータルヘルスサポートを行っています。各専門職が行うセミナー例を下記に記載しておりますが、複数の内容を組み合わせたセミナーも承っております。また、実施方法として「対面型(現地訪問)」と「オンライン(ウェビナー・zoom)」のいずれも対応可能です。お問合せいただきましたら、健康づくりに関するご意向をヒアリングしながら、最適なセミナー内容や実施方法をご提案いたします。まずはお気軽にお問合せください(お問合せ先は、次ページ下部をご覧ください)。

セミナーのテーマ(例)	セミナー内容	実施方法		
		対面	オンライン	
● 保健衛生 (主担当職種:保健師)				
生活習慣病	健康診断の結果の見方	検査値の見方、アフターケア	○	○
	健康習慣のすすめ	食事、運動、睡眠等の生活習慣	○	○
	メタボリックシンドローム予防のための生活習慣	メタボリックシンドロームの原因と予防法	○	○
	ちゃんと眠れていますか?	睡眠の心身への影響と質の高い睡眠の取り方	○	○
	あなたの骨は大丈夫?	骨を丈夫にする生活習慣や食生活	○	○
	肥満予防のための生活習慣	肥満と生活習慣病の関係	○	○
	病気にならないための予防法	がんや生活習慣病に関する基礎知識と予防法	○	○
免疫	免疫力を高めよう	免疫力を高める生活習慣	○	○
	風邪とインフルエンザ	風邪とインフルエンザの予防と対策	○	○
その他	禁煙のすすめ	タバコの害、禁煙方法	○	○
	女性の健康	女性特有の健康問題の基礎知識といきいきと過ごすための生活習慣	○	○
	「やせ」の基準値はどのくらい?	普段注目されることが少ない「やせ」の健康への影響、対策	○	○
	新入職員の健康	健康に働き続けるための生活習慣	○	○
	高年齢労働者の健康	高年齢労働者特有の健康問題の基礎知識と健康に働き続けるための生活習慣	○	○
	夏の健康管理	熱中症、食中毒、夏バテなど夏に起こりやすい病気の予防法	○	○
● 運動 (主担当職種:健康運動指導士) ※オンラインは基本カメラオンをお願いします(正しい動作確認と安全対策のため)				
疲れた体をほぐそう	仕事中、家事の合間のちょっとした時間にできる運動	○	○	
腰痛・膝痛・肩こりに悩んでいませんか?	痛みの原因に応じ、その解消・予防のための正しいトレーニング	○	○	
プラス・テン(+10)からはじめよう	今より10分多くからだを動かすための運動習慣	○	○	
ニコニコペース運動で生活習慣病予防	ニコニコペース運動の紹介と実践	○	○	
スロージョギング	スロージョギングの方法	○	×	
ロコモティブシンドロームを予防しよう	ロコモティブシンドロームを防ぐ運動法	○	○	
笑いでこころもからだもリフレッシュ	笑いヨガの紹介と実践	○	×	
情報機器作業における腰痛、眼精疲労改善法	PCやタブレット作業中心の方にお勧めな、腰痛、眼精疲労を防ぐ効果的な運動法	○	○	
アクティブレストを意識しよう	仕事の合間にできる、疲労を蓄積させないからだづくり	○	○	

セミナーのテーマ(例)	セミナー内容	実施方法		
		対面	オンライン	
● 運動 (主担当職種:健康運動指導士) ※オンラインは基本カメラオンでお願いします(正しい動作確認と安全対策のため)				
ゆるやかリズム体操	ゆるやかな音楽に合わせて体をほぐし、心身のリフレッシュを図る	○	○	
ストレッチでリラックス	ストレッチを中心としたからだところのリラクゼーション法	○	○	
● 栄養 (主担当職種:管理栄養士)				
体内時計を整えるとは	体内時計に合わせた食べ方・食事のポイント	○	○	
体重を増やさない食べ方のポイント	「やめる」「減らす」「替える」ストレスをためない食事改善法	○	○	
食生活から糖尿病を予防しよう	血糖値をコントロールし、簡単に栄養バランスを取るためのポイント	○	○	
強くしなやかな血管を作る食生活	血管を強く丈夫にし、生活習慣病を予防するための食生活	○	○	
「食事バランスガイド」を活用しよう	楽しく学ぶ食事バランス	○	○	
コンビニ・外食活用術	コンビニや外食を利用してもできる食事バランスの整え方を紹介	○	○	
減塩から始まる病気予防	見える塩分、見えない塩分、減塩のコツについての解説	○	○	
脂肪肝って何だろう？	肝臓から脂肪を減らすための食事術	○	○	
食事で腸内環境を整えよう	からだの中をきれいにし、病気を寄せ付けない食生活	○	○	
食事でロコモ予防	足腰を丈夫にし、ロコモティブシンドロームを防ぐ食事	○	○	
身になるたんぱく質の摂り方	筋肉量を落とさない、上手なたんぱく質の摂り方	○	○	
一生好きなものを楽しむために～お酒編～	お酒の噂 ウソ？ホント？	○	○	
一生好きなものを楽しむために～お菓子編～	心の栄養と体の栄養 上手にバランスを取る工夫	○	○	
あなたの食べ方正しいですか？	「速食い、食べ過ぎ、まとめ食い」等食べ癖が招く生活習慣病	○	○	
● メンタルヘルス (主担当職種:公認心理師/臨床心理士)				
セルフケア	ストレスマネジメント	ストレスへの気づき、ストレス対処法、リラクゼーション など	○	○
	自己分析とコミュニケーション	心理テストから、自分の性格傾向やコミュニケーションのタイプを知る	○	○
	休養・リラクゼーション	快適な睡眠のコツ、リラクゼーション法 など	○	○
ラインケア	メンタルヘルスの基礎知識	メンタルヘルス不調と組織への影響、不調の理解 など	○	○
	早期発見と早期対応	メンタルヘルス不調者の早期発見・早期対応 など	○	○
	コミュニケーション	話の聴き方、部下のタイプに応じた対応などコミュニケーション全般	○	○
	快適な職場づくり	職場環境改善の考え方、実践	○	○
	ハラスメント防止	ハラスメントの基礎知識、考え方、対応法 など	○	○

～お問合せ先～

保健・運動・栄養について

健康増進部(直通) 092-526-1059

メンタルヘルスについて

産業保健事業部(直通) 092-526-1056

