

経営者・人事担当者の方必見!

健康経営で
企業の活性化を!

みえ健康経営セミナー2025

少子高齢化による労働人口の減少が予想される中、企業が従業員の健康を経営資源ととらえ、健康増進を図ることで生産性や企業価値を高める「健康経営」という考え方が注目されています。

伊勢新聞では健康経営を学ぶセミナーを開催します。ぜひ、ご参加ください。

入場無料

事前申し込みが必要です。
(裏面をご覧ください)

日時

令和7年9月12日金

14:00~16:30(開場13:30)

定員

100人

会場

アスト津4階 アストホール
津市羽所町700

講演(14:05~15:20)75分



『健康経営と睡眠』

～睡眠力の鍛え方～

講師 **今枝 昌子 氏** 一般社団法人
日本快眠協会代表理事

心療内科内でリワーク講師を10年以上務め、リフレクソロジストとして眠れない12,000本の足裏から生み出した独自のメソッド『足裏快眠法』を生み出し、日本心身医学会にて学会発表、その後『睡眠力の鍛え方』を、体感研修として、企業・行政・医療の現場で約30,000名以上におこなう。2012年日本快眠協会を設立。

2015年エンパワースリープ・ジャパン株式会社設立。さらに睡眠の専門家として、『1分間の深いイイ話』『ニュースZERO』『ZIP!』等多数TV出演、『日経アソシア』、『日経グッディ』、新聞コラムも掲載する等、雑誌等でも多数で取り上げられている。2014年より、公益財団法人精神科学振興財団 睡眠推進健康機構の睡眠推進員を務め、2016年より『眠育活動』、2017年より『健康経営』サポートを開始。書籍『生活習慣を変えなくても深い眠りは手に入る』(山と溪谷社)

県内企業による健康経営取組み事例発表(15:30~16:10)各20分

- ① マツオカ建機株式会社(川越町) ※健康経営優良法人2025 プライム500認定
- ② 河村産業株式会社(四日市市) ※健康経営優良法人2025 ネクストプライム1000認定

健康経営に関する情報提供(16:10~16:30)各10分

- ① 三重県 ② 全国健康保険協会三重支部

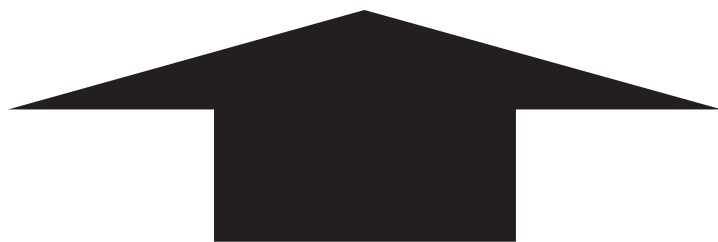
お問い合わせ先

伊勢新聞社営業部 健康経営セミナー係 TEL 059-224-0003 (平日9:00~17:00)

※健康経営はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

主催:株式会社伊勢新聞社

特別協賛:アクサ生命保険株式会社 後援:三重県、全国健康保険協会三重支部、三重県商工会議所連合会



みえ健康経営セミナー2025申込用紙

FAX.059-226-3554

参加お申し込み方法

- ①事業所名
- ②郵便番号・住所
- ③参加代表者の氏名と部署・役職名
- ④同伴者氏名
- ⑤電話番号
- ⑥Eメールアドレス

①～⑥を明記の上、FAX、メール、Webフォームにてお申し込みください。後日、聴講券を発送いたします。

■ FAX / 059-226-3554
(下記の参加申込書に記入、ご送信ください。)

■ Eメール / kenkoukeiei@isenp.jp

■ Webフォーム / こちらの二次元コードからお申し込みいただけます。▶



○申込多数の場合は、先着順とさせていただきます。

「みえ健康経営セミナー2025」FAX参加申込書

事業所名			
住 所	〒		
参加代表者名		部署・役職	
同伴者名			
電話番号			
Eメール			

○ご登録いただいた個人情報は、株式会社伊勢新聞社および協賛企業で適切に管理し、セミナーの連絡、参加登録並びに両社が提供するサービスおよびこれに関連するイベントなどのご案内目的で利用いたします。

申込締切 2025年9月5日(金)まで