

「健康な職場づくり宣言」事業所さま限定

【令和7年度】協会けんぽ千葉支部主催

# 出張健康づくり セミナーのご案内

働く皆さまの健康づくりを支援する、出張健康づくりセミナーを開催！  
「生活習慣」「運動習慣」など多様な講座に加え、ご要望の内容でも実施可能です。  
希望の日時でお申し込みください(裏面申込書)。

無料

全13のテーマの中から、ご要望に応じたセミナーを有資格者が実施いたします

## 1 腰痛・肩こり

少しの時間で腰や肩の疲労を取り除くストレッチ等をご紹介します



## 2 オフィスで筋トレ

自体重での筋トレや、座っていてもできる腹筋運動等、複数のトレーニングをご紹介します



## 3 体操

仕事の合間や自宅でできる、簡単な体操をご紹介します



## 4 脳と体のリフレッシュ

メンタルヘルスの最新知見のもとに、簡単な運動や食事でのリフレッシュ法を伝授します



## 5 冷え症予防のヨガ・ストレッチ

冷え性に効くストレッチ実践とともに、運動・食事・生活習慣の改善点もレクチャーします



## 6 ダイエット講座

「メタボ」のメカニズムと、すぐに実践できる食生活のポイントをお伝えします



## 7 タバコ講座

タバコの害を再確認し、最近の動向と効果的な卒業方法をお伝えしともに考えます



## 8 アルコール講座

根拠に基づく適切な量や、種類ごとの特徴等を正しく理解していただきます



## 9 快眠、呼吸法、リラクセス法

睡眠の役割やメカニズムを理解し、「質の良い睡眠」をとるヒントをお伝えします



## 10 生活習慣病予防

生活習慣病の原因やしくみとともに、適切で根拠のある食生活の工夫をお伝えします



## 11 健康づくり講座

運動・食事・フェムテック・健康経営等ご要望に応じた「健康づくり」講座を開講します



## 12 便秘予防・快便講座

食生活の重要性と「時間栄養学」を中心に、腸トレもご紹介・実践します



## 13 ご要望いただいた内容

各事業所さまの課題や従業員の方々の健診結果特徴に応じた内容をご提案いたします



ご要望に応じて、  
**3つのスタイル**で  
セミナーを受講できます



講師派遣



オンライン(ZOOM)  
[リアルタイムで受講]



VOD(ビデオオンデマンド)  
[1か月間好きな時間に視聴可能]



全国健康保険協会 千葉支部  
協会けんぽ

お申込みについては  
裏面をご覧ください

ご好評につき、講師派遣・オンラインによるセミナーの実施可能期間が  
令和8年2月27日(金)まで[お申込み期日:令和8年1月30日(金)]となりました。

お申込み期日(必着)

VOD希望

令和8年1月30日(金)

講師派遣・オンライン希望

令和8年2月27日(金)

1月30日(金)



FAX 03-6455-0806

東急不動産株式会社 ヘルスケア事業部 行

郵送の場合は  
こちら

〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-21-1  
渋谷ソラスト8階

健康づくりセミナーの詳細は、表面をご覧ください。

所要時間

約1時間

実施日時

9:00~19:00(土日祝日を含む)

申込方法

下部申込書に必要事項をご記入の上、FAXまたは郵送してください。

## 【健康づくりセミナー申込書】

令和 年 月 日

健康保険の記号			
ふりがな			
事業所名称			
所在地 (開催場所)			
電話番号	FAX番号		
ふりがな	メールアドレス		
担当者氏名			
セミナー希望日時 実施可能期間	第1希望：令和 年 月 日( ) : ~ :		
VOD希望 令和8年2月27日(金)まで	第2希望：令和 年 月 日( ) : ~ :		
講師派遣・オンライン希望 令和8年3月27日(金)まで 2月27日(金)	第3希望：令和 年 月 日( ) : ~ :		
お申込みはセミナー希望日の 30日前までお願いいたします	上記希望日以外でも日程調整 可 ・ 不可		
希望セミナー番号 (1講座選択)	実施方法(1方法選択)：講師派遣 ・ オンライン(ZOOM) ・ VOD(ビデオオンデマンド)		

※当セミナーにより発生した事故・トラブルに関しては、セミナー講師に重大な過失がない場合、  
協会けんぽ千葉支部及び東急不動産株式会社は、一切の責任を負いません。

左記確認後、  
に✓

- 申込書受領後7日以内に、委託事業者:東急不動産株式会社より上記ご担当者さまへご連絡をいたします。
- 本申込書に記載された個人情報、協会けんぽ千葉支部主催出張健康づくりセミナーの目的以外には使用いたしません。
- 申込状況により、ご希望の日時に実施できない場合もあります。あらかじめご了承ください。

### 【注意事項】

- このセミナーは「健康な職場づくり宣言」事業所さまへの限定サービスとして、協会けんぽ千葉支部が、東急不動産株式会社に委託して実施するものです。貴事業所従業員の健康づくり以外の目的ではご利用いただけません。
- 講師派遣の場合は、セミナーが実施できる場所(事務室・会議室等)をご用意ください。内容によってはデスク周り等でも実施可能です。まずはご相談ください。
- 原則、1事業所さまにつき、1回のご受講となります。
- 運動プログラム(セミナー番号1・2・3・4・5・6・11)の場合、血圧が高い方や当日体調が悪い方は参加を見合わせていただく場合があります。

セミナー主催者

全国健康保険協会(協会けんぽ)千葉支部

〒260-8645 千葉県千葉市中央区新町3-13  
日本生命千葉駅前ビル2階  
TEL: 043-332-2811

お問い合わせ先(業務委託先)

東急不動産株式会社 ヘルスケア事業部

FAX: 03-6455-0806  
TEL: 050-3805-2014(平日9:30~18:00)  
メールアドレス: info-kenkou@tokyu-land.co.jp