

# はじめよう！健康経営<sup>®</sup>セミナー

～中小規模法人部門～ 健康経営<sup>®</sup>は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

開催日時

7月14日（金）  
15:00～16:308月23日（水）  
15:00～16:309月8日（金）  
15:00～16:30第一部  
（約50分）

「わくわくチームが会社を変える 健康経営 ～職場活性の仕掛けづくり～」  
NPO法人 健康経営研究会 副理事長 平野 治 氏  
健康増進、コミュニケーションの活性化、生産性の向上、業績向上などのメリットが期待できる経済産業省所管の「健康経営」をわかりやすく解説します。健康経営の実践や、職場活性、組織の生産性向上には組織マネジメントが鍵となります。

第二部  
（約15分）

「健康経営実践企業のご紹介」  
三井住友海上あいおい生命保険株式会社  
健康経営エキスパートアドバイザー 今村 匡 氏  
健康経営を実践している企業様のご紹介やMSA生命でお力になれることをご紹介します。

第三部  
（約20分）

## 7月 運動



「従業員の健康と運動  
～職種別に効果的な  
トレーニングを伝授！～」  
株式会社MUSCLE・  
BODY・MAKE  
代表取締役 吉成 題寿 氏  
健康増進、コミュニケーションの  
活性化、生産性の向上、業績  
向上などのメリットが『健康経営』  
を題材に健康保持増進に向けた  
取り組みの1つとして、職種別の  
『運動』のポイントを伝授！

## 8月 食事



「食生活改善からはじめる  
健康経営～コミュニケーション  
の活性化にも～」  
カゴメ株式会社 健康事業部  
健康経営エキスパートアドバ  
イザー 湯地 高廣 氏  
1日3回ある食事に対して、意識・  
行動を改善する事で、健康に取り  
組むマインド・風土を醸成、そのポ  
イントを伝授。  
また、野菜摂取量と労働生産性に  
関するデータも紹介。

## 9月 睡眠



「質の高い睡眠をとるために」  
西川株式会社  
日本睡眠科学研究所認定  
スリープマスター 田中 大地 氏  
健康的な毎日を過ごすために重要な  
「睡眠」。  
生産性を高める手段として効果的な  
仮眠（パワーナップ）についてご紹  
介！  
質の高い睡眠をとるために重要な要  
素についてもお話いたします。

参加方法：Zoom

参加費：無料  
（定員500名先着）対象：企業経営者  
健康経営担当者

## Zoom情報

7月14日（金） ID：958 7264 8776 パスコード：0714

8月23日（水） ID：961 5683 4191 パスコード：0823

9月8日（金） ID：941 0865 0101 パスコード：0908



## 申込方法

下記Formsへ直接お申込みください。

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=VEVZi81pYkWlwsPdLp3MRpdxU-9RNXhDrz12Wqlzv8pUM1RCNk5RMDcxTldJR0E4UDZDR1dJRUFKv4u>



※セミナーの内容は予告なく変更・中止・終了する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

※セミナーの内容、テキスト、画像等の二次転用・二次掲載を固く禁じます。また、まとめサイト等への引用を厳禁いたします。

## 講師のご紹介

### 第一部.

「わくわくチームが会社を変える 健康経営 ～職場活性の仕掛けづくり～」



**NPO法人 健康経営研究会 副理事長 平野 治 氏**

健康デザイン研究所、マーケティング & 健康経営のProfessional  
技術×人財×仕組み×コミュニケーション=新市場戦略、と位置づけ、プランニング事業を展開。  
1981年から、資生堂や東急、電通、NHK、リクルートなどのマーケティングに関わる。

### 第二部.

「健康経営実践企業のご紹介」



**三井住友海上あいおい生命保険株式会社**

**健康経営エキスパートアドバイザー 今村 匡 氏**

400社以上の認定支援や各地の健康経営セミナー講師を通じて企業の持続的な発展のため活動。

### 第三部.

**7月14日 (金)**

「従業員の健康と運動 ～職種別に効果的なトレーニングを伝授！～」



**株式会社MUSCLE・BODY・MAKE**

**代表取締役 吉成 題寿 氏**

人々の運動の習慣化を実現し、笑顔、活力が溢れる社会づくり、健康寿命の延伸に貢献したいという使命感により、企業出張運動指導という画期的なサービスを全国へ展開。  
前職のRIZAP株式会社時代を含めて全国150社以上の法人・自治体のセミナー講師を務める。

**8月23日 (水)**

「食生活改善からはじめる健康経営 ～コミュニケーションの活性化にも～」



**カゴメ株式会社 健康事業部**

**健康経営エキスパートアドバイザー 湯地 高廣 氏**

カゴメに入社後、営業・商品企画・マーケティング、および新事業に携わるなど、社内の業務をマルチに経験。また、社外とのコンソーシアム活動・地域の街づくり活動・大学での講師活動なども精力的に実施。健康経営エキスパートアドバイザーとして、延べ700社以上へ健康経営セミナーの講師を実施。

**9月8日(金)**

「質の高い睡眠をとるために」



**西川株式会社 日本睡眠科学研究所認定**

**スリープマスター 田中 大地 氏**

「よく眠り、よく生きる。」を掲げる西川株式会社の眠りのアドバイザーとして、睡眠の価値を伝える「スリープマスター」。企業・団体・学校など全国でセミナーを行うほか、プロのアスリートに対する寝具のコンサルティングなどを行う。