

協会けんぽ岡山支部「健活企業」限定！

食事と栄養 運動

健康

無料

セミナーのご案内



＝ 専門知識を有した医療従事者が担当します ＝

- ・ 先着順
- ・ 各講座60～90分程度
- ・ 1事業所1回
- ・ オンライン受講可能

開催期間

令和8年7月～令和9年3月31日

開催日時

月曜日～土曜日 8:30～17:30

※祝日・予防医療プラザ休業日は除きます

申込方法

STEP
1



講座一覧から1つ
メニューを選択

STEP
2



裏面の申込書を
FAXにて送付

STEP
3



後日担当より
事前打ち合わせ

お問合せ先



公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構
倉敷中央病院附属予防医療プラザ

所在地：倉敷市鶴形1丁目11番11号
TEL：086-422-6847
受付時間：平日（月～金）8:00～16:00

委託者



協会けんぽ

全国健康保険協会 岡山支部

〒700-8506 岡山市北区本町6-36 第一セントラルビル1号館8階

講座の一覧はこちらから

講座一覧

(食事と栄養)

1 健康づくりの第一歩 生活習慣病予防セミナー

生活習慣病の予防は特別なことではなく、日々の小さな積み重ねから始まります。今日から無理なく始められる工夫をわかりやすくお伝えします。

【おすすめ事業所】

✓健康意識を高めたい



2 年齢に負けない体づくり 骨を守る生活習慣

骨を大切にする食事や生活習慣を楽しく学びます。無理なく続けられる健康づくりで、将来の口コモ予防にも役立つ内容です。

【おすすめ事業所】

✓40代以上やデスクワークが多い



3 筋肉は最強の健康投資！ 働く人の食べ方講座

筋肉は体力だけでなく代謝や血糖コントロールを支える健康のエンジンです。働く世代が意識したい筋肉を育てる食べ方のポイントを紹介합니다。

【おすすめ事業所】

✓パフォーマンス向上に取り組みたい



4 疲れが抜けないのはなぜ？ 働く人の“なんとなく不調”改善術

「なんとなく元気が出ないな…」そんな日が増えていますか。食事と生活リズムを整えて、仕事も毎日軽やかになるヒントをお届けします。

【おすすめ事業所】

✓不調改善に取り組みたい



5 体調を守る “24時間リズム”管理術

忙しい毎日で生活リズムが乱れがちの方へ。体内リズムを整える食事のタイミングや食べ方を紹介し、疲れにくく体調を守るコツをお伝えします。

【おすすめ事業所】

✓不規則勤務、生活リズムが乱れがち



6 今日から使える！コンビニ& 外食の選び方、食べ方のコツ

忙しくても無理なく続けられる、健康的なメニュー選びと食べ方のポイントを、具体例とともにわかりやすく紹介します。

【おすすめ事業所】

✓忙しい中で食生活を改善したい



7 腸から始める！ がんばらない健康法

腸を整えるだけで、心も体もスッと軽く。年齢・性別問わず毎日を快適にするコツを学べるセミナーです。

【おすすめ事業所】

✓健康づくりを始めたい



8 健診結果で知る自分の体 無理なく始める生活習慣の見直し

今すぐチェック！今の自分を知ると、未来が変わる。健診結果から体のサインを読み解き、無理なく続けられる生活習慣改善のコツを紹介します。

【おすすめ事業所】

✓健康意識を高めたい



9 女性のキレイと元気をつくる 健康セミナー

女性のキレイと元気を支える健康習慣を解説。働きやすさ向上や不調予防につなげます。男性も必見、職場の健康づくりに活かします。

【おすすめ事業所】

✓これから健康経営に取り組みたい



講座一覧

(運動)



10 運動から始める健康経営！ メリットから岡山県の現状について

健活企業宣言をして健活企業に登録したけど、なにかから始めていいかわからない。そんな時は身近な運動から始めてみましょう！運動から始める健康経営の始め方、健康経営に取り組むメリットと岡山県の現状についてお伝えします。

【おすすめ事業所】

✓健康経営をこれから積極的に始めたい

11 あなたの運動機能は低下していない？ 簡身体力測定で自分の運動年齢と具体的な対策を知ろう！

知らぬ間に同世代よりも低下していることの多い運動機能。簡単な体力測定を行い、現在の自分の運動機能を把握し、自身に合った毎日の生活に負担なく実践できる運動をお伝えします。

【おすすめ事業所】

✓現在の運動機能を知って対策をしたい

12 4月から努力義務化！！高年齢 従業員の労働災害防止対策を知る！

労働安全衛生法の一部改正にて、4月から高年齢者の労働災害防止が努力義務化されました。全業種において最も多い労働災害は転倒です。人はなぜ転ぶのか？転倒に関する最新のエビデンスと転倒予防のための運動、体力づくりをお伝えします。

【おすすめ事業所】

✓従業員の高齢化や転倒による労災が悩み

13 デスクワーカー必見！ 座ってできる肩こり・腰痛対策

長時間のデスクワークは運動不足を引き起こすだけでなく、肩こりや腰痛、眼精疲労、不良姿勢の原因となり得ます。デスクワーク中に実践できるストレッチなどの運動と、不調を予防する快適なデスクワーク環境の作り方をお伝えします。

【おすすめ事業所】

✓業務の大半がデスクワークである

14 健康寿命を延ばそう！年齢に 打ち勝つロコモ・フレイル対策

将来の要介護状態リスクとなるロコモやフレイル。まずはロコモ度テストで現在の状態を知り、年齢に打ち勝つ適切な生活習慣や運動方法をお伝えします。

【おすすめ事業所】

✓従業員の高齢化や身体機能の低下が気になる

15 将来の糖尿病を予防する！ 運動と食事ですべても働ける身体

正常より血糖値が高い状態の糖尿病予備群は、将来の糖尿病発症リスクが高くなります。予備群でも高血圧や脂質異常症を合併することは多く、脳卒中や心筋梗塞のリスクも高まります。運動と食事ですべても働ける身体づくりをお伝えします。

【おすすめ事業所】

✓従業員に糖尿病予備群が多い

FAX番号：086-427-0515

(倉敷中央病院附属予防医療プラザ)

健康セミナー FAX申込書 (食事と栄養・運動)

資格情報のお知らせに
記載されている記号を
ご記入ください



資格情報のお知らせ

●● 12345678 ●● 12345678 ● 00

事業所名		事業所記号	
住所	〒	(フリガナ) ご担当者 (フルネーム)	
電話番号		FAX番号	
メールアドレス			
講座番号	※講座一覧①～⑯の中からご希望の講座番号を1つご記入ください		実施形式 訪問 ・ オンライン
希望日時	第1希望	年 月 日 () : 開始	※申込から1ヶ月以上先の日付をご記入ください ※開始時間は8:30～17:30までの間で記載してください ※第1～第3希望日まで複数ご記入いただけます とスムーズに調整が可能です
	第2希望	年 月 日 () : 開始	
	第3希望	年 月 日 () : 開始	
参加人数	※最小催行人数：4名以上 名 (オンラインの場合：講座に参加するパソコンの台数 台)		
備考	※ご要望、健康課題、参加者の特徴など		

◆ 以下の内容をご確認のうえ、同意をいただける場合は□にチェックを入れてください。

<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none">・セミナーによる事故・トラブルは講師に重大な過失がない場合、委託者及び受託者は一切の責任を負わないこと・研修時期について、お申し込み状況によってはご希望に添えない可能性がございますのでご了承ください
--------------------------	--

※1：申込書 (FAX) 受診後、「倉敷中央病院附属予防医療プラザ」より、ご担当者様へ連絡いたします

※2：申し込みにあたりましてご不明な点がございましたら、表面の問い合わせ先までご連絡ください