

はじめよう！健康経営®セミナー

開催日時

4月14日（金）
15:00～16:305月12日（金）
15:00～16:306月9日（金）
15:00～16:30

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



「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。

4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組みの1つとして、職種別の『運動』のポイントを伝授！

5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。

6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

4月14日（金） ID：953 6127 8806 パスコード：0414

5月12日（金） ID：927 3811 9033 パスコード：0512

6月9日（金） ID：918 7109 8830 パスコード：0609



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=VEVZi81pYkU-lwsPdLp3MRpdxU-9RNXhDrz12Wqlzv8pUM1RCNk5RMDcxTldJR0E4UDZDR1dJRUFKvY4u>



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. 4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。

第三部. 5月12日(金) 「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積極的に実施。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。

第三部. 6月9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。