

料金について

健康経営セミナー ・ 健康増進セミナー	対面型セミナー (ハイブリッド)	¥110,000～(税込) +交通費、宿泊費等
	Webセミナー	¥110,000～(税込)
測定イベント	派遣型	スタッフ(1名) ¥22,000(税込) +交通費、宿泊費等

< 健康増進セミナーと測定イベントの開催 >

健康増進セミナーと測定イベントを同時に開催することも可能です。

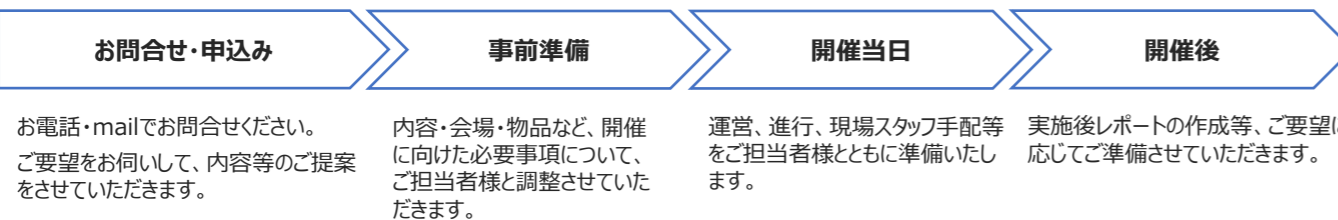
例) セミナー：カラダの衰えチェック + 測定イベント：体力測定(※)

内容によっては費用が異なる場合がございますので、詳細につきましては事前にお問い合わせください。

※イベントの詳細は、「測定イベントリーフレット」をご確認ください

開催までの流れ

申し込みのご連絡は**2カ月前**までをお願いいたします。



キャンセルポリシー

期間	負担分
開催日の前日から当日、無断キャンセルなど	費用の100%
開催日7日前から2日前までのキャンセル	費用の50%
それ以前のキャンセル	無料

< 開催の中止・延期について >

すでに直接経費が発生している場合は、その経費をご負担いただく場合がございます。

お問い合わせ

一般財団法人 **明治安田健康開発財団**

健康増進支援センター

平日9:00～17:00 (土日・祝日を除く)

☎ **03 (4330) 7730**

✉ center@my-health.or.jp

🌐 <https://www.my-health.or.jp/shien/>



健康経営 セミナー





健康経営セミナー



「健康経営とは」という内容から、「健康経営の取組事例」までわかりやすくご説明いたします
健康経営のしくみや取組みを知りたいという企業・団体さまはこちらをご活用ください

ジャンル	番号	セミナータイトル	対象	概要
基本	A	健康経営のすゝめ ～健康経営で会社と従業員を健康に～	1 2 3	健康経営を理解するための基礎的な知識や取組みのイメージを認定制度や他社事例などを通して具体的にお伝えいたします。
応用	B	健康経営 実行編 ～結果に繋げる健康経営～	1 2 3	「健康経営の認定をめざしたい」「今の取組みを迷っている」といった企業や団体みなさまに対して、具体的な取組事例やポイントをご紹介します。
	C	申請直前対策	1 2 3	健康経営優良法人2024認定の変更点や認定取得のポイントをお伝えしながら、今からできる認定取得のための取組みなどをご紹介します。 ※開催期間については、お問い合わせください

※「申請直前対策」は期間限定のため、講師のスケジュールによって実施できない場合もございます



健康経営セミナー + 座談会



健康経営セミナーを開催後、グループに分かれて座談会を実施いたします。他社の課題や事例・取組み方などを知り、自社内でも活用できる取組みや考え方を学ぶ機会を提供するとともに、地元地域での横のつながりを醸成することができます

ジャンル	番号	セミナータイトル	対象	概要
座談会	D	座談会 (上記セミナーと組み合わせ)	1 2 3	1グループ（3～8名程度）に、ファシリテーターを1名配置してグループ内で健康課題や取組み等を共有しながら、お話を進めていきます。

※参加される企業・団体のニーズや取組み状況に合わせて実施いたします
※ファシリテーターをご要望の際は、別途費用がかかりますのでご相談ください



※写真はイメージです

メリット

- ・課題の明確化
- ・健康課題への対策
- ・身近なサービスの把握
- ・他企業や団体の取組みを参考
- ・地元企業や団体間の親睦 など

対象・・・健康経営の取組みについて

- 1 まだ取組んでいない企業・団体
- 2 取組んでいるが認定を取得されていない企業・団体
- 3 認定を取得している企業・団体（ホワイト500またはブライツ500の取得も含む）



健康増進セミナー



経営層やご担当者、従業員向けなど対象に合わせた内容や認定項目に沿った健康増進に関するセミナーをご用意しております。セミナーを受講することで、該当する項目をチェックすることができます

番号	セミナータイトル	該当する項目	概要
01	健康づくりのスタートセミナー ～運動・食事・休養の基本～	ヘルスリテラシーの向上	健康づくりの三本柱である、運動、食事、休養の基本をわかりやすくお伝えいたします。
02	カラダの衰えチェック ～運動習慣づくりははじめませんか？～	ヘルスリテラシーの向上	かんたんな体力チェックでご自身の体力をみえる化し、職場でも実践しやすい改善エクササイズを体験してみませんか？
03	自分でできる！ 肩こり・腰痛予防セミナー	ヘルスリテラシーの向上	簡単にできる姿勢や柔軟性のチェックから、予防のためのエクササイズを実践いたします。
04	立ち上がれ！ 座りすぎ改善計画	ヘルスリテラシーの向上	「座りすぎ」について、基礎知識から職場や自宅でする対策方法まで、最新の事例とともにご紹介いたします。
05	食から始める生活習慣病予防	ヘルスリテラシーの向上	食事の傾向や食べ方のクセを知り、生活習慣病予防のために自分にあった今すぐ実践できるコツや工夫をご紹介します。
06	ストレスとの上手な付き合い方	ヘルスリテラシーの向上	ストレスの基礎知識やご自身のストレスについて理解を深めて、セルフで出来るストレスへの対処法もお伝えいたします。
07	快眠セミナー	ヘルスリテラシーの向上	睡眠についての基礎知識を理解し、今の睡眠を見直しながら、自分に合った快眠へのアプローチ方法をご提案いたします。
08	働く女性の健康 ブラッシュアップセミナー	女性の健康保持・増進	女性の体調管理やワークライフバランス、働きやすい環境づくりについて、一緒に考えてみませんか？
09	働く人のコンディショニングセミナー ～プレゼンティーズム解消に向けて～	ヘルスリテラシーの向上	生産性低下の軽減に向けて、心身を健康に保つコンディショニング方法をセルフケア中心にお伝えいたします。

※上記の該当する項目は、健康経営優良法人2023（大規模法人・中小規模法人）の認定項目になります



健康課題の改善や健康増進のために、さまざまなジャンルのセミナーをご用意しております。

【留意事項】

- ◆ 各種プログラムの内容は、2023年4月現在のものであり、今後変更となる場合があります。
- ◆ 料金については税込の表記となります。
- ◆ 受講者様の職種などの特性を考慮したセミナー構成とさせていただきますので、実施回により内容が異なる可能性があります。
- ◆ 測定会・イベントサポートについて：測定機器、荷物等の別途運搬費がかかります。