

かながわ健康財団は職場の皆さまの健康づくりの取組をサポートします

無料で出張

# 生活習慣を無理せず改善!

— 健康講座のご案内 —

～かながわ健康財団の専門職が貴社に伺います～

健康を維持することは、従業員のパフォーマンス向上につながり、組織全体の生産性を高めます。本セミナーでは、健康管理担当者の皆さまを対象に、職場の健康づくりに役立つ生活習慣病予防の知識をご提供します。従業員の健康増進や、働きやすい職場環境づくりにお役立てください。

所要時間	30分～1時間30分 (ご都合に合わせて調整できます)
対象	従業員の健康支援をされる方及び職場の皆さま こんな場面にいかがですか: <input checked="" type="checkbox"/> 従業員のプレゼンティーイズム(体調不良による生産性低下)を防ぎたい <input checked="" type="checkbox"/> 職員研修の企画に活かし、健康意識を高めるプログラムを作りたい 他にも… <input checked="" type="checkbox"/> お客様対応に役立つ健康知識を身につけ、より良いサービスを提供したい 等
開催時期	令和7年7月～令和8年2月(申込先着順)
応募方法	メールまたはお電話にて ① 企業・団体名 ② 申込代表者名 ③ 電話番号 ④ ご希望の日程 ⑤ ご希望のテーマ をお知らせください。
費用	無料
講師	保健師、健康運動指導士、管理栄養士、歯科衛生士 等 ※ 詳しいセミナーメニュー例は、裏面をご覧ください



健康づくり課メール

お申込み  
お問合せ

公益財団法人かながわ健康財団 健康づくり課 益子



045-243-2008 (9:00～17:00)



kanagawa-kenkou@khf.or.jp

# セミナーメニュー（一例）

この他にも皆さまのご要望にあわせたメニューをご提供いたします

**メタボ撃退！  
無理なく続けるメタボ対策  
セミナー**

肥満や脂質が気になるけれども、仕事や日常の忙しさと健康まで手が回らない方へ。  
気軽に取り組める食事法や運動法をお伝えします。

**知識で守る！あなたの健康  
～糖尿病編～**

糖尿病の病態や治療について学ぶことで、糖尿病の予防方法について理解を深める講座です。（糖尿病のほか、高脂血症やCOPDなど様々な生活習慣病に対応可能です。）

**寝ても疲れがとれない  
あなたへ  
快眠メソッド講座**

睡眠休養感が得られないのはなぜか？  
そもそも理想的な睡眠とは？  
質の高い睡眠を得るための実践的な方法をお伝えします。

**いつまでも健康な歯で！  
歯の健康セミナー**

つい後回しにしがちな「歯の健康」。歯周病は糖尿病や心筋梗塞、脳卒中などの生活習慣病と密接に関連しています。正しいブラッシング方法等、セルフケア方法を学びます。

**禁煙を始める前に知って  
おきたいこと  
心地よく禁煙を進めるヒント**

タバコが身体に与える影響や、禁煙により得られるメリットなどをお伝えします。  
禁煙の動機付けのための講座です。

**からだにやさしい  
お酒のたしなみ方**

ついつい飲みすぎてしまうお酒。  
飲酒量のセルフチェックや、「これだけは避けたい！」という飲酒行動など、身体に負担をかけないお酒の飲み方について学びます。

**スキマ時間を有効活用！  
ながら運動セミナー**

忙しい日常でも取り入れやすいエクササイズ方法学び、運動習慣を身につけるためのセミナーです。  
デスクワークで固まりがちな身体をほぐすことで、腰痛予防にもつながります。

**こころの健康から  
はじめる  
生活習慣病予防講座**

不規則な生活習慣の背景に、過度なストレスが隠れていることが少なくありません。ストレスとの上手な付き合い方や、良好な人間関係を築くコミュニケーションのヒントについてお伝えします。

**女性のライフサイクルを  
支える  
職場づくりセミナー**

ライフステージごとのホルモン変化やライフイベント等、女性の心身の変化やそれにとりまなう健康問題を取り上げ、予防や対処方法について学びます。  
女性が多く活躍する職場におすすめの講座です。