

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:

- 従業員のプレゼンティーズム(体調不良による生産性低下)を防ぎたい
- 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… 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8年7月～令和9年2月(申込先着順)

申込方法

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 ※受講後アンケートにご協力をお願いいたします。

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



お申込メールアドレス

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

☎ 045-243-2008 (9:00～17:00) ✉ kanagawa-kenkou@khf.or.jp

主催 神奈川県 【実施団体 公益財団法人かながわ健康財団】

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りたい
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。

肩甲骨から整える
肩こり・五十肩ケア

現代人が避けて通れないパソコン作業やスマホ利用は、姿勢の乱れをひきおこし、肩甲骨の動きを制限します。
肩甲骨の動きを良くして、肩こりや五十肩など肩の問題を予防しましょう。

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。