

鉄二けんぽ保健師による健康セミナー

無料!

鉄二けんぽの保健師が事業所にお伺いし健康セミナーを無料で実施します。
多くの従業員の方が参加される健康セミナーは会社全体の健康意識をぐっと高めてくれる
のでおすすめです。

下記のメニュー例以外にも、事業所のご希望や従業員の方の健康状態にあった
健康セミナーを作成することもできます。

まずは、お気軽に保健事業 保健師（佐藤）までご相談ください！



TEL: 03-3835-4341

★セミナーの準備には時間がかかります。開催の1か月以上前にご相談をお願いします。

メニュー例

今日からはじめる
元気をつくる食習慣

東京都鉄二健康保険組合
保健師 佐藤聡子

楽しいクイズを中心に、元気と健康をつくる食習慣について
学ぶことができます。
食事のバランスの整え方、飲み物の選び方、お酒の適量、
栄養表示の見方など、すぐ取り組めることを、
具体的にお伝えします。
今日から実践できることがきっと見つかります！

Keyword 食習慣 メタボ・生活習慣予防
60分

健診結果を活かして
生活習慣病を予防しよう！

東京都鉄二健康保険組合
保健師 佐藤聡子

健康診断、受けっぱなしになっていませんか？
健診結果の見方をお伝えし、健診結果を改善する＝生活習慣病
を予防する生活習慣について学ぶことができます。
血圧・血糖値・コレステロールなど事業所様で結果の悪かった
項目を中心にお話しさせていただきます。
健診の後にお手元に健診結果を用意していただいたの実施が
おすすめです。

Keyword 健診結果 メタボ・生活習慣予防
60分

こころの健康づくり

元気なこころであるために
～ストレスを味方にして
なりたい自分になる～

東京都鉄二健康保険組合
保健師 佐藤聡子

ストレスには実は役に立つ面があった！？
考え方を少し変えると、ストレスにうまく対応できたり、
なりたい自分に近づけることも・・・。
うつ病予防などの守りの健康づくりだけではなく
心のもち方・考え方など“プラス”のメンタルスキルを
ご紹介します。

Keyword メンタルヘルス ストレスマネジメント
60分

女性と男性にもある
更年期

東京都鉄二健康保険組合
保健師 佐藤聡子

男性にも更年期障害が起きることがあることをご存じですか？
更年期は女性も男性もホルモンの大きな変化の影響を強く受ける
年代です。つらい症状が起きた時の受診先や更年期をうまく
乗り切るための生活習慣について学ぶことができます。
更年期世代だけでなく、若い方にも知って欲しい知識です。

Keyword 更年期 ホルモン変化 性差や年代の違いを知る
30分 or 60分