

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。
従業員のみなさまで健康セミナーへ参加すると**会社全体の健康意識が高まります!**
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、お気軽に鉄二けんぽ保健師までご相談ください。



TEL: 03-3835-4341

保健事業部 担当: 佐藤・五月女 (そうとめ)

★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



睡眠は単に脳や体を休めるためだけではなく、実は生活習慣病とも深く関わり、健康管理を支える重要な柱の一つです。
食事や運動には気を配っていても、睡眠はつい後回しになっていませんか? 本セミナーでは、眠りのメカニズムや睡眠不足がもたらす健康リスクをわかりやすく解説し、今日から実践できる睡眠の質を高める方法をご紹介します。質の高い眠りで、毎日のパフォーマンスと将来の健康を整えましょう。

Keyword 睡眠 30分



ついついスマホを見ている時間が長くなってはいませんか?
スマホの見過ぎで睡眠不足になっていたり、SNS疲れしている人も増えています。
スマホの見過ぎやSNS疲れが、メンタル不調にもつながっているといわれています。
今やスマホとの付き合い方は、健康にとっても大きな課題です。
スマホやデジタルデバイスとの付き合い方を一緒に考えてみませんか?

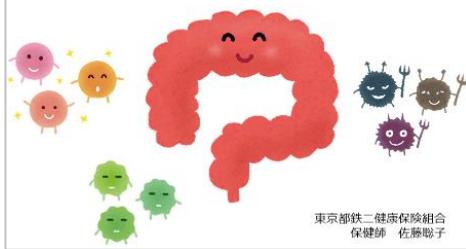
Keyword デジタルデトックス 心の健康 30分 or 60分



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 30分 or 60分

チヨー(腸)いい感じ？



腸内環境を整えると良いことがたくさんあります。
また、毎日、目にするあるモノを見るとあなたの腸内環境がわかります。
そのあるモノとは一体なんでしょうか・・・？
「あるモノ」の見方や腸内環境を整える具体的な方法について、
クイズも交えて学ぶことができるセミナーです。

Keyword 腸活 免疫力アップ 30分 or 60分

今日からはじめる 元気をつくる食習慣



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！



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話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際の参加がおすすめです。

Keyword 健診結果 メタボ・生活習慣予防 60分

めぐり めぐる 血液の話



血液を切り口にした健康セミナーです。
健康診断の血液検査でわかること、
熱中症や生活習慣病の予防などについてお話しします。

全身をめぐりめぐる血液を良い状態にたもちましょう・・・！

Keyword 血液・熱中症・生活習慣予防 30分 or 60分

女性と男性にもある 更年期



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つ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。
男性も女性も関心を持って参加できるセミナーです。

Keyword 更年期 ホルモン変化 性差 30分 or 60分