

参加料  
無料

健康保険組合連合会東京連合会  
健康保険組合連合会千葉連合会 共同開催！

平成30年度  
健康セミナーのご案内  
健康相談のご案内

実施期間 平成30年5月～30年12月

対象者 健康保険組合の被保険者とその家族および企業の担当者の方

本年度も「健康セミナー」を開催いたします。  
本年度は、実際に料理体験をしていただく栄養セミナー（料理教室）を新設いたしました。さらに、大変ご好評をいただきました健康経営を積極的に推進したい企業の担当者を対象とした健康経営セミナーも引き続き実施いたします。

“健康”をキーワードに皆様の関心の高いテーマを、様々な角度から取り上げてまいります。

皆様お誘い合わせのうえ、ご参加ください。

健康セミナーの詳細については、  
健康保険組合連合会東京連合会の  
ホームページをご覧ください。

<http://www.kprt.jp>

検索

クリック

# 平成30年度 健康セミナー開催にあたって

健康保険組合連合会東京連合会 会長 佐野 雅宏



健康保険組合にご加入の事業主並びに被保険者およびご家族の皆様には、健やかにお過ごしのこととお慶び申し上げます。

健康保険組合連合会東京連合会では、平成22年度から毎年このセミナーを開催し、年間を通して介護・健康に関するさまざまなテーマのセミナーを実施してまいりました。おかげさまで、多くの方々のご参加をいただき、本年度で9年目を迎えられましたことを、深く感謝申し上げます。

昨年度からはセミナー名を「健康セミナー」とし、より皆様の声を反映する形で内容のブラッシュアップを図りました。

本年度は、新たな試みとしまして、健康保険組合連合会千葉連合会と共同で開催することとなりました。より多くの方に受講の機会を持っていただけることを期待しております。また、栄養セミナーでは料理教室を開催、実践を重視した内容にするなど、いっそうの工夫をしております。

いつまでも元気で過ごせること、すなわち「健康寿命の延伸」が、今、私たちにとって最大の課題であることはいうまでもありません。この健康セミナーにご参加いただき、ご自身やご家族の健康に思いを巡らせ、生活習慣の再点検をするきっかけにいただければ幸いです。

事業主の皆様、被保険者およびご家族の皆様も、ぜひお誘い合わせのうえご参加いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

## 健康保険組合連合会 東京連合会の相談事業 **健康相談のご案内**

曜日が変更になりました！  
毎週水曜日  
相談料無料

健康保険組合連合会東京連合会では、会員健康保険組合の加入員（被保険者及びその家族）を対象に、毎週水曜日に「健康相談」を行っております。

- ① 健診結果や人間ドックで気になることがあったとき
- ② 今現在気になる症状があるとき
- ③ 自分自身にあった正しいダイエット方法を知りたい

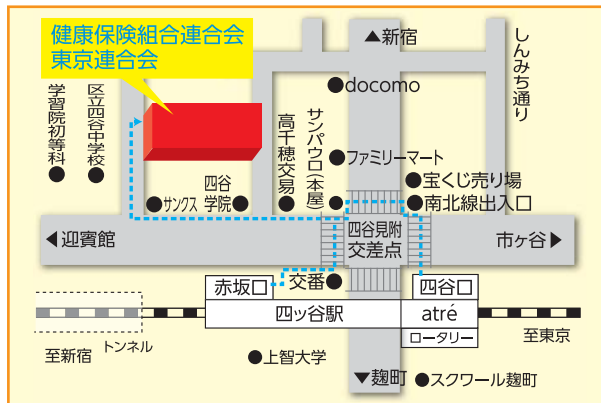
### ■受付時間と利用方法

- ① 相談受付時間  
9:30～16:30（ただし12:00～13:00は除く）
- ② 利用方法 ※申込は不要です。直接ご来所・ご連絡ください。  
ア. 電話による相談

**TEL.03-3357-6561（直通）**

イ. 直接会場にご来所いただいた際の相談

■会場 東京都新宿区四谷 1-1-2



- JR中央線・総武線「四ツ谷」駅（赤坂口）下車 徒歩3分
- 東京メトロ丸ノ内線・南北線「四ツ谷」駅（四谷口）下車 徒歩3分

お問合せは…健康保険組合連合会東京連合会 業務課 TEL 03-3357-5213  
ホームページアドレス <http://www.kprt.jp>

# 健康経営事業

企業の担当者を対象として、企業全体で健康増進に積極的に取り組むための支援方法を解説します。



## 健康経営セミナー

3回とも受講できます

企業の担当者の方(主に総務・人事・健保担当者、産業保健スタッフ等)対象

おもな  
内容

第1回 「過重労働をさせないための働き方改革PDCAを知る」

～現状分析から対策を突き止め、改革へのPDCA策定を行う～


第2回 「企業側から見たメンタルヘルス対策の必要性和運用方法について」

～ストレス度チェックから高ストレス者を読み取り、心理的負担を減少できるようにする～

第3回 「健康経営を軸にした経営の仕組みを構築する」

～経営資源であるスタッフの健康を改善するための取組みの制定、睡眠負債を理解する～

講義

開催日程等			講師名	予定人員
第1回	平成30年 5月21日(月)	13:00～15:00	 藤原 毅芳氏 経営コンサルタント	各回 60名
第2回	平成30年 7月9日(月)			
第3回	平成30年 9月4日(火)			
健保連東京連合会 3階会議室 (裏表紙をごらんください。)				

# 健康啓発事業

一般の  
方対象


皆様が関心のある内容をご用意しました。セミナーを受講して健康への知識と理解を深めましょう。

## 睡眠セミナー

おもな  
内容

「できる大人9割がやっている 得する睡眠法」

講義


開催日程等		講師名	予定人員
平成30年 10月2日(火)	14:00～15:30 健保連東京連合会 3階会議室 (裏表紙をごらんください。)	 小林 瑞穂氏 快眠アンバサダー	80名

## 体質改善セミナー

おもな  
内容

「自然治癒力を高める方法」

講義

開催日程等		講師名	予定人員
平成30年 12月13日(木)	14:00～15:30 健保連東京連合会 3階会議室 (裏表紙をごらんください。)	 飯野 晃子氏 一般社団法人日本ヒーリングフード協会 理事長	80名


# 女性のための健康セミナー



おもな  
内容

「早期発見で乳がんは防げる！ 賢い『がん検診』の受け方」

講義

開催日程等		講師名	予定人員
平成30年 10月26日(金)	18:30~20:00 健保連東京連合会 3階会議室 (裏表紙をごらんください。)	 渡辺 亨氏 浜松オンコロジーセンター 院長	80名

## メンタルヘルスセミナー

3回とも受講できます

おもな  
内容

- 第1回 「凹んだらココロとカラダをラクにする方法」
- 第2回 「アンガーマネジメント なぜ『怒り』の感情が湧くのか？」
- 第3回 「心を整える マインドフルネス」

講義

開催日程等		講師名	予定人員
第1回	平成30年 6月8日(金)	 治面地 順子氏 (株)ジェイ・コミュニケーション・ アカデミー 代表取締役 スポーツ医学博士、メンタルセラピスト	各回 80名
第2回	平成30年 9月12日(水)		
第3回	平成30年 10月10日(水)	 人見 ルミ氏 (株)サンカラ 代表取締役 マインドフルネス講師	

### アンガーマネジメント とは

1970年代のアメリカで生まれた  
衝動的な怒りの感情やいらだちを  
うまくコントロールするための  
「心理教育プログラム」です。

### マインドフルネス とは

現在の自分の身体や  
気持ち(気分)の状態に  
気づいて、力を育む  
「こころのエクササイズ」です。



# 健康支援事業

一般の方対象

正しい食事の知識や効果的な運動法等を、実際に体験していただきます。

## 栄養セミナー〈料理教室〉 **NEW!!**

実際に料理をして、参加者全員で食事をします。



おもな内容

- 第1回 **男性限定** 「誰でもできる超簡単&ヘルシー料理教室  
第2回 **女性限定** ～スパイスから作る! 低糖質やみつき本格インドカレー～」

実技

開催日程等		講師名	予定人員
第1回 <b>男性限定</b>	平成30年 8月3日(金) 18:00~20:00 Patia市ヶ谷店 (裏表紙をごらんください。)	 福本 陽子氏 トータルフードプロデューサー	各50名
第2回 <b>女性限定</b>	平成30年 8月22日(水)		

### 【カレーの驚くべき健康効果について】

カレーに含まれるスパイスには、脂肪燃焼や血行を促進する「ダイエット効果」があります。

お米、肉、野菜など色々な食材を一度に摂れるカレーは、一皿食べるだけで、タンパク質、炭水化物、ビタミン類などを摂ることができ、食欲がなくて栄養が偏りがちな夏場にとくにぴったりな食べ物です。さらに今回の特別レシピでは、普段使い慣れた意外な食材を使った驚きのヘルシーアレンジも必見です!

## かんたん健康チェック **2回とも受講できます**

おもな内容

- 健康診断とはちょっと違う測定を受けてみませんか?

健康診断

開催日程等			講師名	予定人員
第1回	平成30年 6月1日(金)	14:00~19:00 ※好きな時間に来場可	健保連東京連合会 3階会議室 (裏表紙をごらんください。)	各回 180名
第2回	平成30年 12月7日(金)			

### ▶かんたん健康チェックの流れ (下記の検査より選択して受けていただくことができます)

#### 1 受付



#### 2 姿勢のチェック

悪い姿勢は体調に影響します。  
カッコイイ姿勢づくりで健康に!



#### 3 体脂肪チェック

体の部位別に体脂肪や筋肉量がわかります。



#### 4 食事のカロリーチェック



自分にあった食事の摂り方を学びましょう。

#### 5 脳年齢チェック

偏食や睡眠不足、ストレスなどによって脳は疲労しやすいものです。ゲーム感覚で脳年齢をチェックできます。



#### 6 骨密度チェック **NEW!!**



骨の状態を知り、元気な骨を保ちましょう。

#### 7 カウンセリング



# 運動セミナー

3回とも受講できます

本格的な運動をいたしますので、運動しやすい服装でお越しください。

おもな  
内容

第1回「簡単トレーニング×セルフマッサージ=姿勢を改善して、ボディリセット!」

第2回「やさしいエアロビクス」

第3回「リズムを楽しむダンスエクササイズ★リトモス」



昨年度実施したセミナーの様子です

実技

開催日程等			講師名 (敬称略)	予定人員
第1回	平成30年 7月12日 (木)	<p>動き指数</p> <p>静か 激しい</p> <p>(▲…汗をかく度合い)</p> 	 <p><b>SAKURA</b>氏 スポーツクラブNAS インストラクター</p>	各回 100名
第2回	平成30年 9月27日 (木)	<p>動き指数</p> <p>静か 激しい</p> <p>(▲…汗をかく度合い)</p> 	<p>18:30~20:00 スポーツクラブ NAS西日暮里店 (裏表紙をごらん ください。)</p>  <p><b>SACHI</b>氏 スポーツクラブNAS インストラクター</p>	
第3回	平成30年 11月8日 (木)	<p>動き指数</p> <p>静か 激しい</p> <p>(▲…汗をかく度合い)</p> 	 <p><b>WAKABA</b>氏 スポーツクラブNAS インストラクター</p>	



## 健康セミナー参加申込書

参加申込開始日は、セミナー開催日の原則2か月前の初月営業日から行います。  
また、申込締切はセミナー開催1週間前必着で、先着順に受け付けます。

セミナー	受講方法	※参加を希望するセミナーの日程 □欄に○印をご記入下さい			受付開始日	
健康経営事業 健康経営セミナー	3回とも受講可能です。	第1回	5月21日	<input type="checkbox"/>	4月2日	
		第2回	7月9日	<input type="checkbox"/>	5月1日	
		第3回	9月4日	<input type="checkbox"/>	7月2日	
女性のための健康セミナー	女性のみ受講可能です。	—	10月26日	<input type="checkbox"/>	8月1日	
健康啓発事業 メンタルヘルスセミナー	3回とも受講可能です。	第1回	6月8日	<input type="checkbox"/>	4月2日	
		第2回	9月12日	<input type="checkbox"/>	7月2日	
		第3回	10月10日	<input type="checkbox"/>	8月1日	
		睡眠セミナー	—	10月2日	<input type="checkbox"/>	8月1日
体質改善セミナー	—	—	12月13日	<input type="checkbox"/>	10月1日	
健康支援事業 栄養セミナー〈料理教室〉	男性のみ受講可能です。 女性のみ受講可能です。	第1回	8月3日	<input type="checkbox"/>	6月1日	
		第2回	8月22日	<input type="checkbox"/>	6月1日	
	運動セミナー	3回とも受講可能です。	第1回	7月12日	<input type="checkbox"/>	5月1日
			第2回	9月27日	<input type="checkbox"/>	7月2日
かんたん健康チェック	2回とも受講可能です。	第1回	6月1日	<input type="checkbox"/>	4月2日	
		第2回	12月7日	<input type="checkbox"/>	10月1日	

参加者氏名		性別	1. 男 2. 女	年齢	歳
ご加入の健康保険組合	健康保険組合	本人・家族の別	1. 本人 2. 家族		
ご職業	①経営者・役員 ②会社員（事務系） ③会社員（技術系） ④会社員（その他） ⑤自営業・自由業 ⑥専業主婦 ⑦パート・アルバイト ⑧学生 ⑨無職 ⑩その他				
申込結果送付先住所 ※部屋番号、会社名等 詳細にご記入ください。	(〒	-	)	電話番号	( )

◆各項目は必ずご記入ください。（不備がありますと受付できない場合があります。）

◆受付開始日前の参加申込は、理由にかかわらず「無効」となります。

◆申込方法は、裏面の「セミナーのお申込について」をご覧ください。

## 【個人情報の取り扱いについて】

参加申込書に記載された個人情報は、本セミナー運営における以下の目的のために使用します。1.参加者名簿等を作成するため。 2.申込結果および受講票を送付するため。 3.その他「セミナー」運営を円滑にするため。

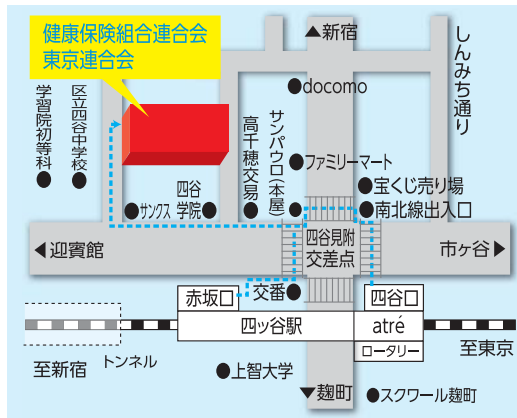
〈ご署名欄〉上記【個人情報の取り扱いについて】の説明を読み、同意いたしました。

※平成 年 月 日

※氏名

## 健康保険組合連合会東京連合会

所在地：〒160-0004 東京都新宿区四谷1-1-2  
TEL 03-3357-5213 FAX 03-3357-8782



交通：JR中央線・総武線「四ツ谷」駅(赤坂口)下車徒歩3分  
：東京メトロ丸の内線・南北線「四ツ谷」駅(四谷口)下車徒歩3分

## スポーツクラブNAS西日暮里店

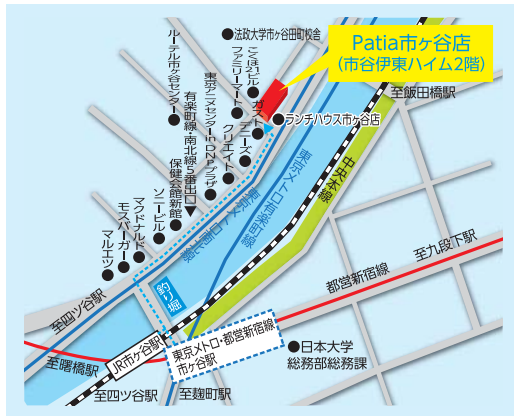
所在地：〒116-0013 東京都荒川区西日暮里5-20-1  
TEL 03-6458-3321



交通：JR山手線・京浜東北線「西日暮里」駅下車徒歩2分  
：東京メトロ千代田線「西日暮里」駅下車徒歩2分  
：日暮里・舎人ライナー「西日暮里」駅徒歩2分

## Patia 市ヶ谷店

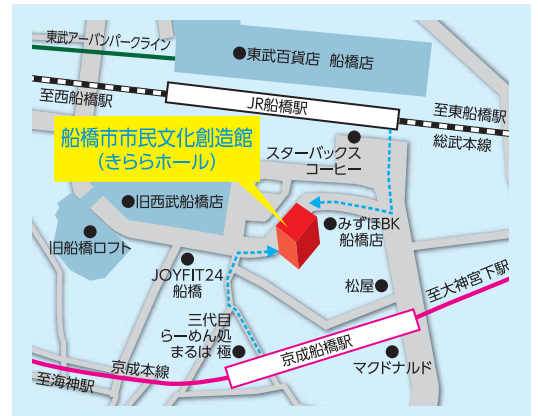
所在地：〒162-0843 東京都新宿区市ヶ谷田2-7  
市ヶ谷伊東ハイム201 TEL 03-6328-3430



交通：JR総武線・東京メトロ有楽町線・南北線・都営新宿線「市ヶ谷」駅下車徒歩2分

## 船橋市市民文化創造館(きららホール)

所在地：〒273-0005 千葉県船橋市本町1-3-1フェイスビル6階  
TEL 047-423-7261 FAX 047-423-7269



交通：JR・東武「船橋」駅(南口)または京成本線「京成船橋」駅(東口)下車徒歩約2分

## セミナーのお申込について

■対象者 健康保険組合の被保険者とその家族および企業の担当者の方

■受付申込方法 **各セミナー開催日2か月前の初月営業日から受付を開始いたします。**

健康セミナーの参加申込は、下記の方法でお申込できます。



郵送の場合

〒160-0004 東京都新宿区四谷1-1-2  
健康保険組合連合会東京連合会 「健康セミナー」宛



FAXの場合

**03-3357-8782**  
くれぐれも宛先のお間違えのないようご注意ください。



インターネットの場合

**http://www.kprt.jp**  
上記HP「セミナーのご案内」より直接お申込ください。

- ◆参加者1名につき参加申込書1通としてください。複数名でのお申込や受付開始月が違うセミナーをお申込の場合はコピーしてご利用ください。
- ◆申込状況により、ご参加いただけない場合がございますので、予めご了承ください。

### ■申込期限

各セミナーともセミナー開催日前日締切。申込多数の場合は申込先着順とさせていただきます。なお、定員に余裕がある場合は、直前でも受付をいたします。セミナーの申込状況はホームページでご確認いただけます。

### ■申込結果

参加申込書受理後、約2週間以内に結果をご通知いたします。直前のお申込につきましては、直接お電話にて「参加の可否」のご連絡をする場合がございます。

### ■お申込注意事項

講師の急病、天災その他不可抗力、またはその他やむを得ない理由により、セミナーを中止する場合がありますのであらかじめご了承ください。