健康保険組合連合会東京連合会
http://www.kprt.jp

平成29年度

健康セミナーのご案内
健康相談のご案内

参加料
無　料

毎年ご好評をいただいておりました「介護・健康セミナー」を今年は“健康”に焦点を絞った「健康セミナー」としてリニューアルし、開催いたします。

健保組合・被保険者の皆様とご家族及び企業の担当者の方が一体となって健康づくり・健康管理に取り組む“健康経営”を新たにテーマに加え、より皆様のご要望にそったメニュー構成といたしました。

皆様お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

実施期間　平成29年5月～30年2月

対 象 者　健康保険組合の被保険者とその家族及び企業の担当者の方

平成29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及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「介護・健康セミナー」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でセミナーを実施してまいりました。おかげさまをもちまして、多くの方々のご参加をいただき、本年度で8年目を迎えられましたことを、深く感謝申し上げます。

本年度からは、皆様から寄せられたご意見を踏まえ、「健康経営」をテーマとした企業の担当者向けのセミナーを加えるなどいっそう内容の充実を図り、セミナー名も「健康セミナー」という形でリニューアルをさせていただきました。

ご承知のとおり、高齢者医療をはじめとした医療費は増加の一途を続けております。2025年には、団塊の世代がすべて75歳以上の後期高齢者となり、さらに医療費増加に拍車がかかることが予想されています。

私たち一人ひとりが健康づくり・健康管理に取り組むことはもちろん、企業の側からも、従業員の健康に配慮した職場環境を積極的に整えることで生産性の向上を図る「健康経営」という経営戦略が、今注目されています。健康保険組合連合会東京連合会においても、東京都、東京都の医療保険者、東京商工会議所などの経済団体、医師会等の関係団体と連携・協力し、企業の「健康経営」を促進する「健康企業宣言」の取り組みを実施しているところであります。

企業・健康保険組合・被保険者及びご家族が一体となり、健康寿命を延ばすためのあらゆる試みを行うことが、今、私たちに求められる最大の課題となっています。

こうしたニーズを踏まえ、各セミナーとも、実践的にお役立ていただけるような内容にしております。

被保険者とご家族及び企業の担当者の皆様も、ぜひ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

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、毎週火曜日に「健康相談」を行っております。

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

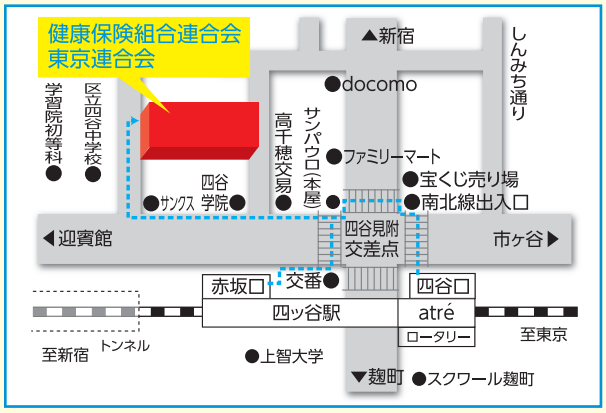
毎週火曜日▶相談料無料

■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ての相談

■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

お問い合わせは…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

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

健康経営事業

企業の担当者を対象として、社員の健康を重要な経営資源としてとらえて、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する新規事業です。

NEW 健康経営セミナー

①第1・2回、②第3・4回、③第5・6回のうち、同じ方が申込できるのは①の中で1日、②の中で1日、③の中で1日のみです。ご了承下さい。

おもな内容

【第1回・第2回　職場における健康上の問題セミナー】
不調者を出さないために企業が具体的に取り組む方法　2回とも同じ内容です

【第3回・第4回　コラボヘルスの進め方セミナー】
効率よく従業員の健康度の向上を図るために、企業が今できること
コラボヘルスの具体的な活動の紹介　2回とも同じ内容です

【第5回・第6回　人を動かす仕組みと仕掛けセミナー】
企業と健康保険組合が協力して労働者の健康の増進に取り組み、
コラボヘルスの更なる向上を目指すためには　2回とも同じ内容です

講義 ＋ グループワーク

開催日程等				講師名	予定人員
第1回	平成29年5月9日（火）	13:00～15:00	健保連東京連合会 3階会議室 （裏表紙をごらんください。）	梶木　繁之氏 産業医科大学 産業生態科学研究所 産業保健経営学　講師	各回 60名
第2回		18:00～20:00			
第3回	平成29年7月18日（火）	13:00～15:00			
第4回		18:00～20:00			
第5回	平成29年9月5日（火）	13:00～15:00			
第6回		18:00～20:00			

※このセミナーは、体験していただきながら、学びを深めていただくことを目的としており、その一環として「グループワーク」等を予定しております。
※各回、事前に講師への質問を受付し、疑問点等をご相談することができます。
※第3～6回の参加者の方には、セミナー当日簡単なアンケート調査にご協力いただきますので、予めご了承ください。

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を、具体的な事例や実技を通じて解説します。

栄養セミナー

おもな内容 「かしこい脂肪の摂り方ー家庭の食事が未来の健康を決めるー」　講義

開催日程等		講師名	予定人員
平成29年 8月9日（水）	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。）	蒲池　桂子氏 女子栄養大学 栄養科学研究所　教授	80名

栄養と運動のセミナー

おもな内容 「RIZAP式栄養と運動でパーフェクトボディを手に入れる」　講義 ＋ 実技

開催日程等		講師名	予定人員
平成30年 2月14日（水）	18:00～20:00 会場未定（都内） ※会場が決定次第、「ホームページ」と「受講決定通知」でお知らせいたします。	盛一　紗季氏 RIZAPパーソナルトレーナー 健康運動指導士	100名

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。

実技

おもな内容

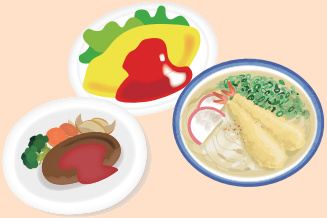
【第1回】「はじめてのヨガ」
【第2回】「誰でも簡単、体幹を鍛えるピラティス」
【第3回】「左右バランスのとれた体を目指すーシンメトリートレーニングー」

開催日程等				講師名（敬称略）	予定人員
第1回	平成29年 7月13日（木）	汗かき指数 1 5 10	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。）	榎本　ばう氏 スポーツクラブNASインストラクター	各回 100名
第2回	平成29年 9月14日（木）	汗かき指数 1 5 10		西野　杏美氏 スポーツクラブNASインストラクター	
第3回	平成29年 11月9日（木）	汗かき指数 1 5 10		菅　望氏 スポーツクラブNASインストラクター	

リニューアル

かんたん健康チェック

2回とも受講できます



健康診断

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？

開催日程等				予定人員
第1回	平成29年　6月2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29年　12月1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

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!

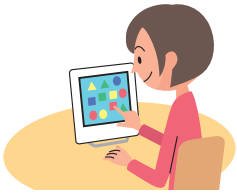
3 体脂肪チェック

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

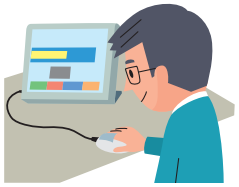
自分にあった食事の摂り方を学びましょう。

5 脳年齢チェック



ゲーム感覚で脳年齢をチェックできます。

6 血管年齢チェック



血管の状態を知り、生活改善に役立てましょう。

7 カウンセリング

健康啓発事業

一般の方対象

健康啓発事業では、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。

女性のための健康セミナー

女性限定

おもな内容　「オトナ女子のカラダのこわばりは美容と健康の大敵！　こわばりをほぐす生活習慣」

講義

開催日程等		講師名	予定人員
平成29年 10月26日（木）	14:00～15:00 健保連東京連合会 3階会議室 （裏表紙をごらんください。）	 日比野　佐和子氏 医療法人再生未来Rサイエンスクリニック広尾　院長 大阪大学大学院医学系研究科 臨床遺伝子治療学　特任准教授	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「笑いと健康ー笑うことによって病気への免疫力を高め、健康で楽しい生活を営もうー」
第2回「ストレスを解放する技術について」
第3回「ストレス手放し新習慣！ーやってみよう！マインドフルネスー」

講義　第3回のみ 講義 ＋ 実技

開催日程等			講師名	予定人員
第1回	平成29年 6月5日（月）	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。）	 大島　希巳江氏 神奈川大学外国語学部 国際文化交流学科　教授	各回 80名
第2回	平成29年 9月15日（金）		 加藤　史子氏 メンタルトレーナー	
第3回	平成29年 11月30日（木）		 長谷川　洋介氏 東京マインドフルネスセンター センター長	

マインドフルネスとは
マインドフルネスとは、「今」の自分に気づき、現実をあるがままに受け入れることです。特にアメリカなどで近年盛んに行われている、「第三世代の認知行動療法」で、自分の身体や気持ちの状態に気づくための「こころのエクササイズ」です。

歯と糖尿病対策セミナー

おもな内容　「歯は命！　歯周病予防で防げる糖尿病」

講義

開催日程等		講師名	予定人員
平成29年 11月8日（水）	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。）	 近藤　郁子氏 医療法人社団郁進会　理事長 赤坂見附歯科　院長	80名

た。

NEW 感染症予防対策セミナー

おもな内容 「家庭でできるインフルエンザの予防法」

講義

開催日程等		講師名	予定人員
平成29年 10月18日（水）	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。）	高橋　央氏 新ゆり内科　院長	80名

NEW 喫煙とがんセミナー

おもな内容 「吸う人も吸わない人も、知らなきゃ損するがんとタバコの話」

講義

開催日程等		講師名	予定人員
平成29年 10月4日（水）	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。）	村松　弘康氏 中央内科クリニック　院長	80名

NEW 睡眠セミナー

おもな内容 「ぐっすり眠れる方法と枕の作り方」

講義

開催日程等		講師名	予定人員
平成29年 7月28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。）	松本　和也氏 16号整形外科・山田朱織枕研究所 枕診断士	80名

NEW 体質改善セミナー

おもな内容 「風邪予防、虚弱体質改善から始める、最強の免疫力」

講義

開催日程等		講師名	予定人員
平成29年 7月4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。）	今津　嘉宏氏 芝大門いまづクリニック　院長	80名

健康保険組合連合会東京連合会　行き

FAX 03-3357-8782

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ヶ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前日必着**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	①第1･2回、②第3･4回、③第5･6回のうち、同じ方が申込できるのは①の中で1日、②の中で1日、③の中で1日のみです。ご了承下さい。	第1回	5月9日		4月3日
			第2回			
			第3回	7月18日		5月1日
			第4回			
			第5回	9月5日		7月3日
			第6回			
健康支援事業	栄養セミナー	ー	ー	8月9日		6月1日
	栄養と運動のセミナー	ー	ー	平成30年2月14日		12月1日
	運動セミナー	3回とも受講可能です。	第1回	7月13日		5月1日
			第2回	9月14日		7月3日
			第3回	11月9日		9月1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2日		4月3日
			第2回	12月1日		10月2日
健康啓発事業	女性のための健康セミナー	ー	ー	10月26日		8月1日
	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5日		4月3日
			第2回	9月15日		7月3日
			第3回	11月30日		9月1日
	歯と糖尿病対策セミナー	ー	ー	11月8日		9月1日
	感染症予防対策セミナー	ー	ー	10月18日		8月1日
	喫煙とがんセミナー	ー	ー	10月4日		8月1日
	睡眠セミナー	ー	ー	7月28日		5月1日
	体質改善セミナー	ー	ー	7月4日		5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。

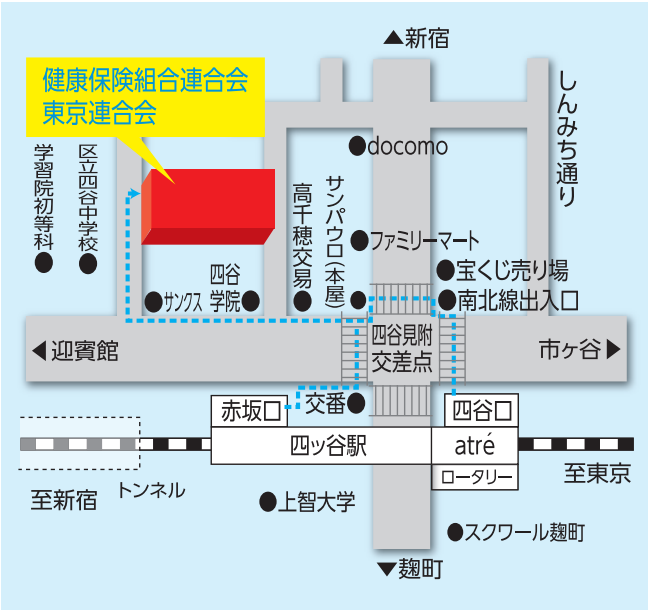
【個人情報の取り扱いについて】
参加申込書に記載された個人情報は、本セミナー運営における以下の目的のために使用します。1.参加者名簿等を作成するため。　2.申込結果及び受講票を送付するため。　3.その他「セミナー」運営を円滑にするため。
〈ご署名欄〉上記【個人情報の取り扱いについて】の説明を読み、同意いたしました。

※平成　　年　　月　　日　　※氏名

会場のご案内

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「四ッ谷」駅〈赤坂口〉下車徒歩3分
：東京メトロ丸ノ内線・南北線「四ッ谷」駅〈四谷口〉下車徒歩3分

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

セミナーのお申込について（各セミナー開催日2ヶ月前の初月営業日から受付を開始いたします。）

■対象者

健康保険組合の被保険者とその家族及び企業の担当者の方

■受付申込方法

各セミナー開催日2ヶ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、又はその他やむ得ない理由により、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。

お問合せ・お申込先　健康保険組合連合会東京連合会　業務課
〒160-0004　東京都新宿区四谷1−1−2　TEL03-3357-5213　FAX03-3357-8782