

2019
年度

参加費
無料

健康セミナー

のご案内

健康相談

のご案内



本年度も引き続き「健康セミナー」を開催いたします。

5月1日より新元号に変わる本年、気分一新して何かをスタートする時期に
まさにぴったりのタイミングです。

本年度は、健康保険組合の職員の方々等を対象とした
セミナーを新設いたしました。

保健事業の企画や事業推進にお役立ていただける、
内容のセミナーをご提供させていただきます。

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。

実施期間 2019年4月～2020年3月

対象者 健康保険組合の職員および
被保険者とその家族

2019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年度から毎年セミナーを開催し、年間を通して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て、本年度で10年目を迎えられましたことを、深く感謝申し上げます。

本年度は、健康保険組合の職員の方々等を対象としたセミナーを新たに新設いたしました。

事業所とのコラボヘルス等、組合様には、事業所との連携を図ることがより一層重要視されます。事業所における健康課題等を共有し、効果の上がる保健事業をどのように進めていくかが今後の課題となります。その重要な役割を担う職員の方々の資質向上を目的とする内容で実施してまいります。この健康セミナーにご参加いただき、コラボヘルスの一助になれば幸いです。

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

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。

毎週水曜日
相談料無料

- 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

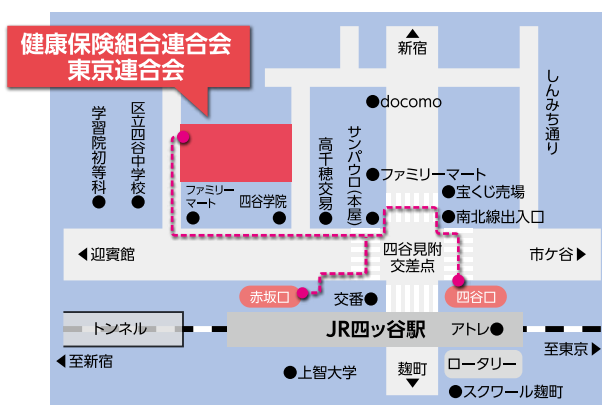
※申込は不要です。直接ご来所・ご連絡ください。

実施期間 **2019年4月～2020年3月**

相談
受付時間 **9:30～16:30** (ただし12:00～13:00は除く)

利用方法
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 <http://www.kprt.jp>

健康経営推進事業

健保組合職員等対象

- 健保職員の方々等を対象として健康経営を事業所へ推進するための具体的な支援方法を提供します。



経営者の意識改革等に関するセミナー

おもな内容 「健康経営は当たり前前の時代へ～トップの意識改革を起こすためには?～」

講義

開催日程等			講師名	予定人員
2019年 6月13日(木)	15:00～16:30	健保連東京連合会 3階会議室 ※裏表紙をごらんください。	 ビジョン デザインルーム株式会社 代表・産業医・心療内科医 内田さやか氏	80名

運動機会の提供に関するセミナー

おもな内容 「歩行姿勢から得る“気づき”～健康施策の新たなアプローチ方法～」

講義

実技

開催日程等			講師名	予定人員
2019年 7月5日(金)	15:00～16:30	健保連東京連合会 3階会議室 ※裏表紙をごらんください。	 株式会社 マベリック・トランスナショナル 健康運動指導士 山田 夕美氏	80名

女性のための職場環境に関するセミナー

おもな内容 「女性がイキイキ活躍する健康経営～2つの事例から考える～」

講義

開催日程等			講師名	予定人員
2019年 10月10日(木)	15:00～16:30	健保連東京連合会 3階会議室 ※裏表紙をごらんください。	 株式会社iCARE カスタマーサクセス部 コミュニティマネージャー 看護師 樽見 春香氏	80名

睡眠に関するセミナー

おもな内容 「仕事力をアップさせる睡眠のとり方」

講義

開催日程等			講師名	予定人員
2019年 9月12日(木)	15:00～16:30	健保連東京連合会 3階会議室 ※裏表紙をごらんください。	 有限会社Sleeppeace代表 快眠セラピスト 睡眠環境プランナー 三橋 美穂氏	80名

- 正しい栄養の知識や効果的な運動・現在の健康度をチェックするためのかんたんな検査を実際に体験していただきます。

栄養セミナー

おもな内容 「第1回 太らない夜遅いレシピで簡単料理をつくりましょう」

実技

「第2回 あなたのカラダ、栄養は足りていますか？
～飽食の時代だからこそ知って欲しい質的栄養失調～(座学形式)」

講義

開催日程等			講師名	予定人員
第1回 2019年 8月28日(水)	18:30～20:30	Patia市ヶ谷店 ※裏表紙をごらんください。	 料理研究家 浜内 千波氏	50名
第2回 2019年 11月14日(木)	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。	 株式会社AIVICK ウェルネスプロデューサー 医師 上杉 哲平氏	80名

質的栄養失調とは

しっかり食べているのに、必要な栄養が足りないことで引き起こされる新型栄養失調のことです。

外見からは判断できないので、以下のような症状が見受けられた場合、もしかしたら「質的栄養失調」かもしれません。

食事や睡眠をしっかり
摂っているはずなのに疲れが取れない

集中力が続かない

風邪を引きやすくなった

運動セミナー

おもな内容 「楽しみながら心と身体が磨かれる「ファイトネス」」

実技

開催日程等			講師名	予定人員
2019年 10月16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。	 元格闘家 FIGHTNESS 代表 大山 峻護氏	50名

「ファイトネス」とは

ファイティング×フィットネスで、格闘技の基礎運動、フィットネスの要素を加えた今まで格闘技を知らなかった方でも、心と身体 の健康維持のために始められる、新しいトレーニングプログラムのことです。

日常生活では行わない動きで、身体を隅々まで活性化し、肥満や関節痛等の生活習慣病改善が期待できます。



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 「気軽に現在の健康をチェックしてみませんか？」

健康
診断

開催日程等			予定人員
第1回 2019年 6月7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。	180名
第2回 2019年 11月8日(金)			

かんたん健康チェックの流れ

●健康診断とはちょっと違う測定を受けてみませんか？

受付

NEW

歩行姿勢チェック

歩行の状態を知り、よりカッコイイ歩き方に改善しましょう。



体脂肪チェック

必要以上の体脂肪がつくと、生活習慣病になりやすくなります。カラダの部位別に体脂肪や筋肉量を知り、運動方法を考えましょう。



食事のカロリーチェック

食事にはご自身の食べやすいものを意識せず取りがち。ご自身の食事の取り方を知り、カラダにあった方法を取りましょう。



NEW

老化物質チェック

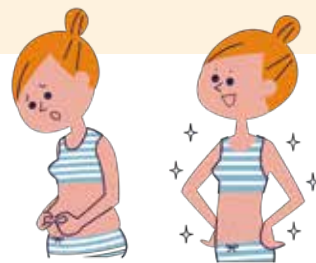
老化物質の状態を知り、生活習慣を改善しましょう。



カウンセリング

チェック結果にもとづいた健康アドバイスを受けられます。





講義

体質改善セミナー

おもな内容 「やせ体質になる! 伊達式食べやせダイエット」

開催日程等			講師名	予定人員
2019年 12月6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。	 一般社団法人 日本アンチエイジング・ ダイエット協会 理事 伊達 友美氏	80名

健康啓発事業

一般の方対象

- 正しい知識を学び、理解を深めましょう。



メンタルヘルスセミナー

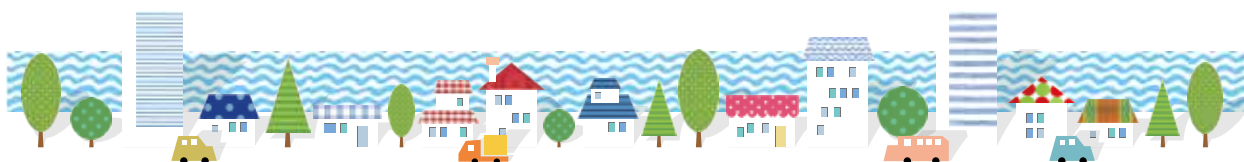
おもな内容 「第1回 心と体のむくみをとるツボを教えます!」

講義 + 実技

「第2回 小さなことに落ち込まない ころの使い方」

講義

開催日程等			講師名	予定人員
第1回 2019年 7月17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。	 アキュサリユート高輪 院長 瀬尾 港二氏	50名
第2回 2019年 10月8日(火)	19:00~20:30	船橋市民文化創造館 (きららホール) ※裏表紙をごらんください。	 早稲田大学 オープンカレッジ講師 作家・心理学者 晴香 葉子氏	80名



2019年度健康セミナー参加お申込み方法

●セミナーは、インターネットでのお申込みのみとなります。

郵送・電話・Fax等では、お申込みを受付けておりませんのでご了承ください。



参加お申込みの流れ

1

健康保険組合連合会東京連合会ホームページへアクセスしてください。

<http://www.kprt.jp/>



2

「健康セミナー」ページへ移動。トップページの「セミナーのご案内」をクリックして、各セミナーのご案内ページへ

3

参加するセミナーを選ぶ各セミナーの案内画面で、参加ご希望のセミナーをお選びください。

4

ご希望のセミナーにお申込みご希望のセミナーの「受付中」をクリックして受付入力画面へすすみます。

※なお予定人員に達したセミナーは、「受付終了」表記になっており、お申込できません。

5

セミナーお申込みフォームに必要事項を入力して送信ボタンをクリックしてお申込みを完了してください。

6

申込後、ご指定のメールアドレスに「参加決定通知」が自動配信されます。

7

メールで届いた「参加決定通知」をプリントして、当日セミナー会場へご持参ください。

- 1 健保連東京連合会ホームページへアクセス
- 2 トップページから「健康セミナーのご案内」ページへ

健康保険組合連合会東京連合会
ホームページ

□□□□□□ □□□□□□
栄養セミナー □□□□□□

- 3 4 各セミナーの案内画面から参加希望のセミナー選んで「受付中」をクリック

●栄養セミナー

開催日		人員	
2019年 月 日 ()	18:30～20:00	80名	「受付中」
2019年 月 日 ()	18:30～20:00	80名	「受付中」

- 5 セミナーお申込みフォームに必要事項を入力して送信

●栄養セミナー第1回「料理教室」

お名前	姓	名
(フリガナ)		
所属健保組合		
ご住所		
電話番号		
メールアドレス		

●この内容で申込みます。

送信

- 6 「参加決定通知」が自動配信
- 7 決定通知をプリントして当日会場で提出



参加決定通知



会場のご案内



Patia市ヶ谷店

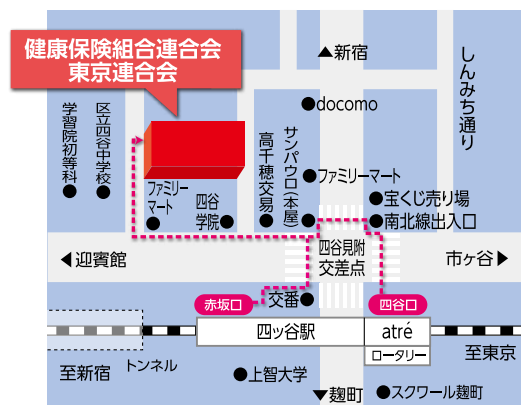
所在地 〒162-0843 東京都新宿区市谷田町2-7市谷伊東ハイム201
TEL 03-6328-3430



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5分

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

船橋市民文化創造館(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

●セミナーのお申込みについて

※インターネットでの申込みのみとなります。

対象者 健康保険組合の職員および被保険者とその家族の方

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。

お申込みはインターネットで!

URL

<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。

※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、自動的に結果をメールでご通知いたします。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。

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。

お問合せ

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