

## イベントプログラム例

### 健康測定機器を用いたセミナー

- 参加者：20名
- 時間：90分
- 金額：110,000円～（測定機材により変動）

野菜摂取量測定器を使用して、野菜摂取の充足度、野菜摂取量の推定値を測定します。

測定後、管理栄養士や保健師による「生活習慣病予防」セミナーを実施。

社員の健康意識を高めるきっかけづくりをしたい職場にお勧めです。

その他、血管年齢、血行、体内糖化度、体成分の分析なども可能です。



### 転倒予防教室

- 参加者：20名
- 時間：90分
- 金額：165,000円～（測定料込）

エイジフレンドリーガイドラインに沿って、体力測定（5項目）を実施します。

自分が思っている体力と、実際の体力を比較できます。

測定後、健康運動指導士による運動指導を実施。

自宅でもできる、筋トレやストレッチを学んで頂きます。



### ランチョンセミナー

- 参加者：20名
- 時間：60分
- 金額：88,000円～（バランス弁当込）

昼食時間に、管理栄養士による栄養セミナーを開催します。

ヘルシーランチを食べながら、健康づくりのための食生活のポイントをお聴きいただきます。健康的な食生活に向け、具体的な量や味を知る機会にお勧めです。（20名様より対応）



申込方法

ホームページの健康セミナー・講師派遣申込フォーム、または下記へ電話でお問合せください。

西日本産業衛生会 講習会

問合せ先

一般財団法人西日本産業衛生会 北九州産業衛生診療所（八幡健診プラザ）

〒805-0071 福岡県北九州市八幡東区東田1-4-8

TEL 093-671-8108（セミナー・講師派遣専用）

# 健康セミナー・講師派遣 ご案内

～職場の健康づくり・健康経営をサポートします～



北九州病院グループ  
一般財団法人西日本産業衛生会

## 講演テーマ例

事業場で行う教育、研修、講演会などへ専門スタッフを派遣します。

### 働く人の健康管理

項目	No.	テーマ例	医師	保健師	管理栄養士	健康運動指導士	公認心理師	その他
生活習慣病予防	1	「健康診断結果の見方と活用」 「健康寿命を延ばすには」「健康寿命を延ばす食事」	○	○	○			
	2	「メタボリックシンドローム」「糖尿病」「高血圧症」 「脂質異常症」「慢性腎臓病」「高尿酸血症」「骨粗鬆症」	○	○	○	○		
	3	「動けるからだ作り～筋力アップ」			○	○		
	4	「がんの予防～生活習慣とがん検診の活用～」 「食生活でがん予防」	○	○	○			
メンタルヘルス	5	「ストレスコントロールとセルフケア（一般従業員向け）」 「ストレスに強くなる食事」	○	○	○		○	
	6	「ストレスマネジメント（管理監督者向け）」 「再退職を防ぐ復職支援体制づくり」	○	○			○	
	7	「自分も相手も大切にできるコミュニケーション」 「怒りのコントロール」	○	○			○	
	8	「ハラスメントの予防」（一般社員向け） （管理監督者向け）	○	○			○	
	9	「ストレスチェックを活かす従業員参加型職場環境改善の進め方」	○	○				
	10	「リラクゼーション」 （ヨガ、マインドフルネス、ツボ、お灸、音楽、アロマなど）		○		○		○
禁煙サポート	11	「職場の喫煙対策の進め方」「禁煙にチャレンジしましょう」 「禁煙しても太らない食事のポイント」	○	○	○			
歯の健康	12	「歯周病予防」 「食生活を見直して歯周病予防」	○	○	○			○
働く女性の健康	13	「女性のライフサイクルと健康」「乳がんの予防」 「女性特有の病気とセルフケア」「食事でアンチエイジング」	○	○	○			
新入社員の健康管理	14	「元気に働くためのこころと体のセルフケア」 「元気に働くための食事」	○	○	○			
セカンドライフ	15	「退職後の健康管理」 「退職後も健康に過ごすための食事」	○	○	○			
睡眠	16	「睡眠時無呼吸症候群と運転」「交代勤務と睡眠」 「快適睡眠に向けた工夫」「睡眠の質を高める食事」	○	○	○			
飲酒	17	「アルコールとの上手な付き合い方」 「アルコール依存症について」	○	○	○			

テーマや内容、講師、時間についてはご相談に応じます。お気軽にお問い合わせください。

**\*オンライン講師派遣も可能です\***  
WEB会議システムを使用したセミナーや研修にも対応いたします

### 職場の安全衛生

項目	No.	テーマ例	医師	保健師	管理栄養士	健康運動指導士	公認心理師	その他
健康経営のすすめ	18	「健康経営の進め方」「健康経営に向けた取り組みのヒント」 「健康経営における食生活改善」	○	○	○			
職場巡視・衛生委員会	19	「効果的な職場巡視の進め方」 「安全衛生委員会とは」	○	○				
産業医・産業保健	20	「産業医・産業保健スタッフの上手な活用」 「安全衛生体制・各種規定について」	○	○				
救急医療体制	21	「職場での応急処置」 「救急医療体制を見直してみよう」	○	○				
化学物質のリスクアセスメント	22	「化学物質の自主管理に向けたリスクアセスメントのポイント」	○					○
高齢労働者の健康管理	23	「高齢労働者が活躍する職場づくり」「エイジフレンドリー」 「元気に働く高齢労働者がとりたい食事」	○	○	○			
様々な働き方の健康管理	24	「交替勤務と健康」「リモートワークと健康」 「情報機器作業の健康管理」「健康づくりのための時間栄養学」	○	○	○			
両立支援	25	「治療を受けながら、安心して働ける職場づくり」 「介護の基礎知識」	○	○				
熱中症予防	26	「熱中症の予防と発生時の対応」 「熱中症を予防する食事」	○	○	○			
転倒災害予防	27	「転倒災害を予防のために」「ロコモティブシンドロームの予防」 「筋肉づくりのための食事」	○	○	○	○		
騒音性難聴の予防	28	「騒音性難聴の予防するために ～作業環境改善と保護具の使い方～」	○	○				
肩こり、腰痛予防	29	「肩こりや腰痛の予防～姿勢を見直しましょう～」 「肩こり・腰痛のときに取りたい食事」	○	○	○	○		
感染症予防対策	30	「新型コロナウイルス対策」「インフルエンザ対策」 「ノロウイルス対策」「免疫力アップ」「免疫力アップの食事」	○	○	○			

講師料  
(税込)

医師  
(60分 55,000円～)

保健師  
(60分 33,000円～)

管理栄養士  
(60分 33,000円～)

健康運動指導士  
(60分 33,000円～)

公認心理師  
(60分 44,000円～)

その他  
(60分 33,000円～)

問合せ先

一般財団法人西日本産業衛生会 北九州産業衛生診療所(八幡健診プラザ)  
〒805-0071 福岡県北九州市八幡東区東田1-4-8  
TEL 093-671-8108 (セミナー・講師派遣専用)