

令和3年度

日付	研修名	テーマ	詳細	参加人数	満足度
6月28日	第1回健康増進セミナー	食と運動	(1) 健康習慣アンケート結果のフィードバック (2) 栄養バランスのとれた食事 (3) 職場で簡単ストレッチ (4) 食育SATシステムによる栄養バランスチェックと栄養指導	71人	94%
6月30日					
7月26日	第2回健康増進セミナー	運動と睡眠	(1) 健康習慣アンケート結果のフィードバック (2) +10（プラス・テン）の運動習慣で健康に！ (3) 睡眠の質向上の秘訣とは？ (4) 職場で簡単ストレッチ	51人	94%
7月27日					
7月30日					
10月25日	第3回健康増進セミナー	喫煙・飲酒・検診	(1) 健康習慣アンケート結果のフィードバック (2) 加熱式たばこは安全？、喫煙後の45分間ルールとは？ (3) 家飲み的心得！、ダイエット中でもお酒を楽しみたい！ (4) 職場で簡単ストレッチ (5) 意外と知らないがんの基礎知識	57人	76%
10月26日					
1月20日	第4回健康増進セミナー	女性の健康課題	(1) 健康習慣アンケート結果のフィードバック (2) 女性の健康課題「働く女性たちの健康不安とは！？」 (3) 職場で簡単ストレッチ (4) 知っておきたい！女性のがん予防と基礎知識	46人	87%
1月25日					

令和4年度

日付	研修名	テーマ	詳細	参加人数	満足度
6月27日	第1回健康増進セミナー	食事	(1) 健康習慣アンケート結果のフィードバック (2) 栄養バランスのとれた食事 (3) 職場で簡単ストレッチ (4) 食育SATシステムによる栄養バランスチェックと栄養指導	50人	94%
8月19日	第2回健康増進セミナー	運動と眼精疲労	(1) 健康習慣アンケート結果のフィードバック (2) 体力測定 (3) 目のケアについて (4) 運動の効果、タイプ別行動習慣化のコツなど	15人	100%
8月29日	第3回健康増進セミナー	睡眠と飲酒	(1) 健康習慣アンケート結果のフィードバック (2) 睡眠と仕事のパフォーマンスとの関係 (3) 良い睡眠がとれる7か条など (4) お酒との上手な付き合い方	27人	92%
9月1日	第4回健康増進セミナー	感染症	(1) 感染症の怖さ (2) 感染拡大メカニズムの基礎知識 (3) 正しい感染予防対策のポイント	27人	91%
10月7日	第5回健康増進セミナー	歯と口腔 メタボ対策	(1) 成人の7割が歯周病！？歯周病が及ぼす健康被害とは (2) 肥満と脳～分かっちゃいるけど、やめられない…～	37人	-
11月17日	第6回健康増進セミナー	喫煙・検診・がん	(1) 健康習慣アンケートフィードバック (2) それでも、たばこを吸い続けますか？！ (3) 職場で簡単ストレッチ (4) 健診・検診で早期発見！がんを予防できる生活習慣とは！？	32人	-
1月30日	第7回健康増進セミナー	女性の健康課題	ライフステージで変化する女性の「からだ」と「こころ」 ※講師：高橋 円氏（婦人科医）	37人	-

令和5年度

日付	研修名	テーマ	詳細	参加人数	満足度
5月31日	第1回健康増進セミナー	喫煙・飲酒	(1) 健康習慣アンケートのフィードバック (2) それでも、たばこを吸い続けますか！？ (3) 職場で簡単ストレッチ (4) お酒との上手な付き合い方	42人	88%
6月28日	第2回健康増進セミナー	食事	(1) 健康習慣アンケートのフィードバック (2) 栄養バランスのとれた食事 (3) 食育SATシステムによる栄養バランスチェックと栄養指導	39人	90%
7月28日	第3回健康増進セミナー	口腔ケア・血流改善	(1) 成人の7割が歯周病！？歯周病が及ぼす健康被害とは (2) 血流を改善するための生活習慣と効果的な入浴法 (3) ストレスチェック	29人	-
7月31日	第4回健康増進セミナー	がん・検診（健診）	(1) 健診・検診で早期発見！がんを予防できる生活習慣とは！？ (2) 野菜の摂取度チェック	29人	-
8月9日	第5回健康増進セミナー	飲料水	ウォーターヘルスケアの新習慣 「カラダのために水を飲もう～簡単だから続く健康づくり～」 ※株式会社日本トリム 札幌支社 若原 直矢氏	53人	-

令和6年度

日付	研修名	テーマ	詳細	参加人数	満足度
6月24日	第1回健康増進セミナー	おいしくたべて 健康になろう！	(1) 健康習慣アンケートのフィードバック (2) 動画「食と健康」 (3) S A Tシステムとソルセイブを使用した食事バランスチェック	44人	-
8月22日	第2回健康増進セミナー	女性特有の健康課題を改善し 気持ちよく働き続けよう！	女性の健康課題について、低用量ピルについて ほか ※講師：mederi（株） 代表取締役 坂梨 亜里咲 氏	27人	-
11月29日	第3回健康増進セミナー	座学とピラティス	「喫煙と健康について」と「ピラティス」 ※講師：パーソナルジムディライト	12人	-
12月13日	第4回健康増進セミナー	座学とピラティス	「肩こりと腰痛について」と「ピラティス」 ※講師：パーソナルジムディライト	17人	-
オンデマンド	第5回健康増進セミナー	年末年始の過ごし方（動画配信）	お酒と上手な付き合い方セミナー	-	-
2月13日	第6回健康増進セミナー	ウェルビーイングの実現を目指そう！	マネジメント・資産管理等について	17人	-

令和7年度

日付	研修名	テーマ	詳細	参加人数	満足度
6月26日	第1回健康増進セミナー	野菜を食べて、健康づくりを始めよう！	(1) 健康診断の振り返り、生活習慣、野菜の上手なとり方等 (2) ベジチェックの実施	38人	-
7月23日	第2回健康増進セミナー	経験者が語る急性心筋梗塞	ちよいワルオヤジの失敗談	28人	-
8月5日	第3回健康増進セミナー	人生100年時代を前向きに生きよう！	(1) 健康習慣アンケートのフィードバック (2) ライフマネジメントと資産管理等について	19人	-
10月31日	第4回健康増進セミナー	自分のからだところを大切に ～女性の健康について～	(1) ライフステージごとの健康課題 (2) 女性ホルモンとの上手な付き合い方 (3) がん検診を受けましょう	32人	-
オンデマンド	第5回健康増進セミナー	お家でピラティス（動画配信）	(1) 体幹①と下半身編 (2) 体幹②編 (3) 上半身編	-	-
オンデマンド	第6回健康増進セミナー	健康習慣化セミナー（動画配信）	(1) 医療費の増大・健康の大切さを確認しよう (2) 健康の専門家による習慣化3分講座 (3) 実際にやってみよう！対策法紹介	-	-