

人材定着

生産性向上

採用力向上

強い会社をつくる 出張健康経営講座

参加
無料

参加企業
募集

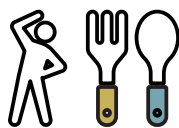
■出張健康経営講座とは

人材定着・生産性向上・採用力向上につながる「健康経営®」の第一歩として、タニタヘルスリンクが従業員の健康づくりを支援するプログラム。専門家が事業所へ訪問、またはオンラインで、幅広いニーズに対応できる充実したメニューから希望の講座をお届けします。

※「健康経営®」は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。



講師を派遣または
オンライン



健康経営の第一歩に役立つ、
多種多様なセミナー



健康経営アドバイザー、
管理栄養士、保健師など
専門家がアドバイス



もれなくついてくる
実用的な3つの特典

募集対象

いわき市に営業拠点を有している企業・団体等

参加費

無料

募集期間

随時募集（先着順）※定員に達し次第募集終了をいたします

募集数

ライトコース：4～8社 実践コース：2社

開催場所

参加される企業・団体等の事務所内など

実施時期

令和8年10月～令和9年2月（参加される企業・団体等との調整により決定）

実施回数

ライトコース：最大2講座まで選択可 ※申し込み状況次第では、1講座とさせていただきます。
実践コース：全2回の講座を1回

出張健康経営講座（両コース対象）を利用すると、もれなく3つの特典がついてきます

1 企業ご担当者向け健康経営 スタートアップミニ講座

事業期間中2回
（オンライン・約30分）

健康経営について
具体的な基礎を学べる



2 健康経営 サポートツールの提供

- ①啓発ポスター
（禁煙・加糖飲料リスク）
- ②健康診断前対策ツール
（直前でも間に合う
生活習慣病リスク改善対策
リーフレット）



3 アプリで実施できる ストレスチェック

メンタルヘルス
対策の第一歩
実務義務化の備えにも有効
健康管理アプリ
「ヘルスプラネット」にて利用可能



お問い合わせ先 株式会社タニタヘルスリンク

電話

0120-771-015

受付時間

平日9:00～18:00
（土・祝・年末年始を除く）

この事業は、株式会社タニタヘルスリンクがいわき市からの委託を受け、
壮年期等の生活習慣病予防改善と企業の健康経営支援を目的に実施するものです。

いわき市健康づくり推進課 〒970-8686 いわき市平字梅本 21 TEL:0246-22-7442

お申し込みはこちら

市のHPに
遷移します

ページ下部の
お申し込みフォームより
お申し込みください



選べる2コース

2コースで希望に合わせた学びを提供します

ライトコース ライトな内容を希望する企業向け

下の「講座一覧」から希望のテーマを
最大2講座までセレクト

- 健康経営に取り組むきっかけづくりに
- 「気づき」に重点をおいた内容
- 1講座の所要時間は30分と60分から選べる

実践コース より深い学びや実践を希望する企業向け

運動×食生活の実践的な講座
講座受講後にフィードバック実施

体組成計
特別貸与

- 1回目 運動と食生活の実践的な内容
（「講座一覧」の①②のいずれかから選択）
- 2回目 一定の取組期間をあけての振り返りの内容

講座一覧 …おすすめ講座

- | | | | |
|---|---------------------------------------|--|------------------------------|
| 1 エクササイズセミナー（実技あり） 
＋筋肉量を維持するための食事とは | 運動
食事 | 10 フレイル予防で健康長寿！
食事とトレーニングの実践
～これからの人生を
いきいきと楽しむために～ | 長寿
食事 |
| 2 ウォーキングセミナー（実技あり） 
＋筋肉量を維持するための食事とは | 運動
食事 | 11 体力や学力を
伸ばすための食事術
～育ち盛りの子どもに
必要な栄養を考える～ | 教育
食事 |
| 3 今日から実践！
ヘルシーレシピのコツ 
～健康的な食習慣を
身につけるために～ | 食事 | 12 男性も女性も！
セルフエイジングケアで若々しく
～若々しさを保つために
食事から見直そう～ | アンチエイジング
食事 |
| 4 仕事効率を
アップさせる食事術 
～働く世代の
パフォーマンスを高める食事～ | 食事 | 13 こころの
セルフコンディショニング
～こころの元気を保つには～ | メンタル |
| 5 生活習慣病予防のための
生活のヒント 
～食生活の改善と活動量アップで
生活習慣病を防ごう～ | 食事
予防 | 14 働く人のための熱中症予防
～自分のため
仲間のためにできること～ | 安全 |
| 6 知っておきたい
女性の健康課題への対応
～女性が活躍するために
できること～ | 食事
女性
健康経営 | 15 50歳から始める
華齢（加齢）なる健康づくり
～加齢に伴い変化する
健康課題と対策とは～ | 安全
長寿 |
| 7 より健やかに美しく
筋肉美を目指そう！
～20～30代女性
将来の自分のための美と健康～ | 食事
女性
運動 | 16 心地よい睡眠のために
～ぐっすり眠れて
すっきり目覚める快眠のコツ～ | 休息 |
| 8 オトナ女子のための保健体育
～女性特有の健康課題を改善するには～ | 食事
女性 | 17 歯と口からの健康づくり【45分講座】
お口のケアは健康づくりの入口です。むし歯や
歯周病などお口の病気の予防法について、
歯科衛生士がお伝えします。
※こちらの講座は、いわき市の歯科衛生士が講師となります。
※こちらの講座を選んでも、他の講座を最大2つまで選べます。 | 歯 |
| 9 分かっちゃいるけど、やめられない
ちょっと耳よりな話
～オトナの嗜好品
（お酒とタバコ）のはなし～ | 飲酒
禁煙 | | |

①エクササイズセミナー、②ウォーキングセミナー、⑩歯と口からの健康づくりは講師が企業・団体等に訪問して講座を実施します。
それ以外の講座は、オンライン（リアルタイム配信およびアーカイブ配信）で実施します。

使用できる
アプリ



ふくしま
健民アプリ

歩数や体重・睡眠・食事の
記録などの管理
いわき健康チャレンジ
ポイントが貯まる



ヘルス
プラネット
健康管理
ストレスチェック機能