

オンライン

健康セミナー

のご案内

変化の多い時代、仕事や生活の中で知らず知らずのうちに心と体には負荷がかかっています。2026年度のオンライン健康セミナーは「折れないココロとカラダ」を年間テーマに、メンタル不調、高血圧、睡眠、骨活、脳疲労といった職場で特に関心の高い健康課題を取り上げ、実践につながる知識と具体的なセルフケアの視点を提供します。一人ひとりの健康づくりはもちろん、職場全体の健康意識向上や健康経営の推進にもご活用いただける内容となっております。



開催日 2026年5月から随時

受講方法 Zoomウェビナー

その他 アーカイブ配信
(1ヵ月)

対象者

健康保険組合の被保険者
とそのご家族

健康保険組合連合会東京連合会（関東甲地区代表連合会）

お申込み方法等につきましてはご加入の健康保険組合へご連絡をお願いいたします。

眠りを整えて仕事の質を高める

睡眠改善 セミナー

最近、疲れが抜けない、集中力が続かないと感じていませんか。実は、しっかり眠ることができるだけで、日中のパフォーマンスは大きく変わります。睡眠は、集中力・判断力・気力を支える“仕事の土台”。本セミナーでは、睡眠を切り口とした健康経営の専門家・矢間あや氏が、ぐっすり眠れる習慣づくりと、睡眠が仕事の充実につながる理由をわかりやすく解説します。毎日の働き方をより良くしたい方に役立つ内容です。

矢間 あや 先生



株式会社three jobs代表取締役
一般社団法人睡眠body協会代表理事

ライブ配信

2026年5月27日（水）15時～16時15分

講師略歴

理学療法士。医療機関での勤務を経て、自身の情報をマーケティングの視点でコンテンツ化し書籍を出版したのを機に独立。睡眠を「経営戦略」「ビジネススキル」と捉えた講演や研修、社員を一番の財産と考える組織づくりの伴走支援を行っている。

“折れない体”をめざす

骨活 の基本と実践ポイント

健康寿命を短縮させる大きな要因の一つは骨折です。骨量は20～40歳代をピークに減少し、将来の骨折リスクを高めます。だからこそ、日々忙しく働く年代の方々には、“折れない”骨を育てる習慣を早めに身につけておくことが大切です。本セミナーでは、中山久徳医師が、なぜ今“骨活”が必要なのかをわかりやすく解説し、食事・運動・日光浴など、日常生活で骨を強く保つためのポイントを紹介します。未来の自分のために、今日から始められるヒントが得られる内容です。

中山 久徳 先生



そしがや大蔵クリニック院長

ライブ配信

2026年6月17日（水）15時～16時15分

講師略歴

早稲田大学卒業後サラリーマンを経て山形大学医学部卒業。東京大学アレルギーリウマチ科に入局後は総合病院で専門医としてリウマチなどの膠原病や骨粗鬆症の診療に従事。開業後も雑誌やテレビなどで健康寿命延伸の情報発信をしている。

最新疲労医学に学ぶ

脳疲労 の仕組みと回復メソッド

近年よく耳にする「脳疲労」。実はこの脳の疲れこそが、日々の“なんとなく疲れている”状態の原因かもしれません。本セミナーでは、最新の疲労医学を牽引する梶本修身氏が、脳疲労の仕組みと、今日から実践できる回復メソッドをやさしく解説します。集中力の低下やミスが増加など、誰にでも起こりうる不調を科学的にケアし、脳の疲れを軽くするヒントが満載です。セミナーを通じて、日々の疲れを和らげるきっかけをつかんでいただけます。

梶本 修身 先生



東京疲労・睡眠クリニック 院長
医師・医学博士

ライブ配信

2026年7月15日（水）15時～16時15分

講師略歴

大阪大学大学院 医学研究科 博士課程修了（医学博士）。大学研究の成果をもとに複数のバイオベンチャー企業を創業。医師・研究者・教育者として多方面で成果を上げ、メディアでも活躍する疲労研究の第一人者。

血圧を整えるコツを学ぶ 高血圧予防 セミナー

高血圧は自覚症状が少ないまま進行し、放置すると脳卒中や心疾患などの重大なリスクにつながる“サイレントキラー”と呼ばれる病気です。本セミナーでは、生活習慣病の予防と治療に精通する谷田部淳一医師が、高血圧の正しい知識と、今日から取り入れられる実践的な対策をわかりやすく解説します。食事・運動・睡眠など、日常生活で血圧を整えるポイントを学べる内容です。健康を守りたい方はもちろん、家族のために知識を身につけたい方にも役立つセミナーです。

谷田部 淳一 先生



福島県立医科大学 腎臓・高血圧内科

ライブ配信

2026年8月19日（水）15時～16時15分

講師略歴

福島県立医科大学卒業。高血圧診療と研究に20年以上携わる専門医。より多くの方が高血圧ケアを行えるようオンライン診療を推進するとともに、講演活動を通じて幅広い人への啓蒙活動にも力を入れている。

社員の心と企業を守る メンタルケア セミナー

気づかないうちに心の疲れを抱え込んでしまっていないでしょうか。メンタル不調は誰にでも起こりうるもので、早めの気づきと適切な対応が大切です。本セミナーでは、吉田英司医師が、従業員が日常で取り入れられる“折れない”心を育てるセルフケアの方法と、企業として求められるメンタル対策やサポート体制についてわかりやすく解説します。個人と組織の両面から、安心して働ける環境づくりのヒントが得られる内容です。

吉田 英司 先生



心療内科医・産業医
株式会社ベスリ代表取締役

ライブ配信

2026年9月16日（水）15時～16時15分

講師略歴

岡山大学医学部卒業。米系コンサルティングファームに勤務し、組織の中で会社員として働いた経験を持つ。専属・統括産業医を歴任し、産業保健業務や健康経営支援業務に携わるとともに、臨床の場では内科・心療内科医として働く人の健康を支援している。

スケジュールはこちら

	セミナータイトル	講師	日程
1	眠りを整えて仕事の質を高める 睡眠改善セミナー	矢間 あや	5月27日 (水)
2	“折れない体”をめざす 骨活の基本と実践ポイント	中山 久徳	6月17日 (水)
3	最新疲労医学に学ぶ 脳疲労の仕組みと回復メソッド	梶本 修身	7月15日 (水)
4	血圧を整えるコツを学ぶ 高血圧予防セミナー	谷田部 淳一	8月19日 (水)
5	社員の心と企業を守る メンタルケアセミナー	吉田 英司	9月16日 (水)

15時～16時15分
※16時～16時15分
質疑応答

アーカイブ配信（1ヵ月間）もありますので
ライブ配信を見逃した場合もぜひご視聴ください！