健康管理委員・事業所担当者の皆様へ

健康セミナー補助金をご活用ください！！

電機健保では「健康企業宣言」をはじめ、加入事業所の健康経営・職場の健康づくりを、保健事業にてサポートします。

事業所が主体となって行う健康活動・各種セミナーを奨励するため、下記スポーツクラブが取り扱う40種類以上のセミナー実施に対して、補助金を交付しますので、是非ご活用ください。

2020年11月より、オンラインでのセミナーも補助対象となりました。

このようなお声はありませんか？セミナーをオススメします！

外出の自粛や在宅勤務による従業員の運動不足が心配・・

従業員のヘルスリテラシーを上げたいが、何から取り組めばいいかわからない・・

オフィスでの勤務時よりも腰痛、肩こり、目の疲れなどの声が多くなっている・・

従業員が全国にいてなかなか集まれない・・

ＳＴＥＰ1　プログラムを選ぶ

詳細は組合ＨＰをご覧ください。組合ＨＰはコチラ→

電機健保加入事業所様向け健康セミナー

KONAMI SPORTS CLUB

健康

禁煙セミナー NEW
タバコを吸っている方はもちろん、吸っていない方もご参加いただけます。

測定

かんたん体力測定 NEW
従業員の体力レベルを5つの測定項目でチェック。年齢・性別ごとのデータを効果的投資への指標として活用いただけます。

学び・実践

健康セミナー
健康づくりに必要な「運動」「栄養」「休養」に関する基本的な知識を、実践を交えながらご紹介いたします。

生活習慣病予防セミナー 人気
気になるメタボからの脱却・予防のために、日常生活でできる食事の留意点、運動方法をご紹介いたします。

ボディメイクセミナー
正しいダイエットのための効果的な食事・運動方法をセラバンドを使ってご紹介。リバウンドしない方法を習得しよう！

食生活セミナー 人気
「あれもこれも食べたらダメ」ではなく、簡単ですぐに実践できる選び方・食べ方の工夫をご紹介いたします。

ウォーキングセミナー 人気
手軽で取り入れやすいウォーキングの効果を上げる工夫をご紹介。正しい姿勢で脂肪を燃焼、足腰強化！

肩こり腰痛予防セミナー 人気
肩こり・腰痛のメカニズム、予防・解消のストレッチ・体操をご紹介。仕事の合間にできるので、リフレッシュにもおすすめ！

めかたこし（目肩腰）ケア 人気
肩こり・腰痛予防のストレッチ・体操、目の疲れを解消するツボやセルフマッサージ法をご紹介いたします。

VDTセミナー
パソコン等のVDT作業による症状から心身を守るため、作業環境の整備方法やリフレッシュ体操、セルフマッサージをご紹介。

身体リセット体操
身体の歪みの原因は？骨盤周りのエクササイズで歪みを調整し、身体の不調をバランスの良い状態へ導きます。

TV会議向けセミナー NEW
食生活/VDT/禁煙/睡眠/癒し&リフレッシュ/メンタルヘルス（ストレスへの理解）のセミナーをTV会議でも対応いたします。

運動実技

10分ストレッチ 人気
職場・自宅・就寝前の3つのシーンで、それぞれ10分程度でできるストレッチをご紹介いたします。

コアエクササイズ NEW
直径25cmのやわらかいボールを使って、姿勢の調整・コアトレーニング・ストレッチを行います。ボール代別1,000円/個

ヨガ
ヨガのポーズと呼吸を通して、自分と向き合い、心と身体の調和を図ります。

エアロビクスダンス
音楽に合わせて簡単なステップを踏んだり、軽いジョギングなどを行い楽しく全身を動かします。ひと汗かいた爽快感は格別！

ペットボトルでエクササイズ NEW
ペットボトルを使用した手軽にできるエクササイズをご紹介。自己流とは違う効果に驚くこと間違いなし！

転倒予防セミナー
20歳代をピークに低下していく下肢・脊部・体幹の筋肉の強化・維持方法をセラバンドを使用した実技を中心にご紹介。

睡眠・癒し・メンタル

睡眠セミナー 人気
快眠のためのエクササイズやストレッチをご紹介。心と身体を健康に、さらには企業の生産性UPにも繋がります！

癒し&リフレッシュセミナー 人気
ストレスとは何か、リラクゼーション法とセルフマッサージをご紹介いたします。

メンタルヘルス（ストレスへの理解～1～）
ストレスの基本についてご説明し、脳の棒素エンジンを適切に使いながらストレスと上手に付き合うコツをお伝えします。

メンタルヘルス（セルフケア） 人気
ストレスへの理解を深め、対処方法をご紹介。運動を交えた指導でセルフコントロールのコツを体感・習得いただきます。

メンタルヘルス（ラインケア） 人気
メンタル不調を予防・発見するためのコミュニケーション・声かけ・気づきなど、ワークを通して実践に結び付けます。

マインドフルネスヨガ NEW
伝統的な禅の教えを取り入れた呼吸や瞑想を中心とした、お着替え不要のヨガです。

※30名以上の場合は安全管理上講師を追加致します。（追加1名につき30,000円税抜）。
※講師交通費は別途実費にてご請求を申し上げます。
【お問合せ】コナミスポーツ株式会社　法人営業部　TEL:03-6867-0865

東京都電機健康保険組合専用

ルネサンス『全国健康づくり出張プログラム』　正しく たのしい 健康づくり

No.	商品名	種類	イメージ	内容	定員 時間	価格	
1	メンタル 心のリラクセーション	気軽に運動		心と体の緊張を和らげる「呼吸法」や「自律訓練法」を、心地よいアロマの香りと音楽の中で行います。ご自宅や職場で気軽にできるリラックス方法を体験します。ストレス対策としての「セルフケア」にもおすすめです。	30名 60分	定価	50,000円(税別)
						特別価格	45,000円(税別)
2	メンタル ヨガでリラックス	気軽に運動		疲労回復に欠かせない睡眠について考え、気軽にできるヨガのポーズで身体を動かすことの良さを体験します。参加者が睡眠と運動を通して、生活習慣を整えることの大切さについて学ぶ運動プログラムとしておすすめです。	30名 60分	定価	60,000円(税別)
						特別価格	54,000円(税別)
3	安全衛生 機能改善ストレッチ ～肩こり・腰痛予防～	気軽に運動		肩こり・腰痛の予防、目の疲れを軽減するストレッチを行います。業務の合間にできるかんたんストレッチを体験し、疲れ解消にもつながります。肩こり腰痛予防で、活き活き元気な職場づくりにおすすめです。	30名 60分	定価	50,000円(税別)
						特別価格	45,000円(税別)
4	安全衛生 ＶＤＴセミナー	気軽に運動		VDT作業について理解を深め、腰痛予防の作業環境や作業姿勢の改善方法、疲労回復のストレッチや眼精疲労予防のツボ刺激などを体験します。VDT症状をクリアにし生産性を高め、活き活き元気な職場づくりにおすすめです。	40名 60分	定価	70,000円(税別)
						特別価格	63,000円(税別)
5	機能改善 ミニボールレッスン	気軽に運動		ミニボールで筋力トレーニング、ストレッチ、セルフマッサージ等を体験します。オフィスやご自宅でのかんたん活用術を学ぶことで、メタボ対策にも効果的です。集客アップと運動継続につながるお土産ボールがおすすめです。	30名 60分	定価	50,000円(税別)(レンタルボール・お土産ボール代別)
						特別価格	45,000円(税別)(レンタルボール・お土産ボール代別)
6	機能改善 カラダが喜ぶ骨格調整	気軽に運動		ご自分の身体のクセに気づき、かんたんな動きを通して骨格を本来あるべき場所へ戻します。身体を動かすことの良さや楽しさ、爽快感を得ることで、運動に取り組むことの大切さについて学ぶことのできる運動プログラムとしておすすめです。	30名 60分	定価	70,000円(税別)
						特別価格	63,000円(税別)
7	メタボ 機能改善 効果的なウォーキング	気軽に運動		正しい姿勢、歩幅、スピードで歩くコツを学び、消費量を高める「効果的な歩き方」を習得します。通勤や日常生活の中での「歩き」をエクササイズに変えることでメタボ対策にも効果的な運動プログラムとしておすすめです。	30名 60分	定価	50,000円(税別)
						特別価格	45,000円(税別)
8	機能改善 脳と体のリフレッシュ	気軽に運動		シナプソロジーメソッドで脳を活性化します。肩こり・腰痛の予防、目の疲れを軽減する手軽なストレッチも行います。お仕事の合間やご自宅で実施することで、疲労回復にもつながり、活き活き元気な職場づくりにおすすめです。	30名 60分	定価	70,000円(税別)
						特別価格	63,000円(税別)
9	メタボ 機能改善 adidasファンクショナルトレーニング	気軽に運動		スポーツシーンをリードするアディダスが開発したトレーニング。日常生活での正しい動作や姿勢維持を導き、最高のパフォーマンスを引き出すプログラムです。「体幹」をキーワードに、従業員のメタボ予防対策におすすめです。	30名 60分	定価	70,000円(税別)
						特別価格	63,000円(税別)
10	コミュニケーション カラダでコミュニケーション	気軽に運動		課題解決型のアクティビティを通じて、コミュニケーションを活性化します。仲間それぞれの強みを活かし、グループで楽しく、目的・目標を達成しながらチーム力を高めます。グループ間のコミュニケーション力と健康意識の向上におすすめです。	30名 120分	定価	70,000円(税別)
						特別価格	63,000円(税別)
11	安全衛生 コミュニケーション ブレインタフネスセミナー	体験参加型		脳は、心と身体の両方をコントロールしている重要な場所です。そのため、脳機能を高めることは、個人の能力を高め、全体的な組織の生産性向上につながることが期待されます。脳機能を向上する方法、脳への刺激、運動・栄養・休養のから学び、ワークを通じて体験し、明日から実践できるようにします。	40名 90分	定価	150,000円(税別)
						特別価格	135,000円(税別)

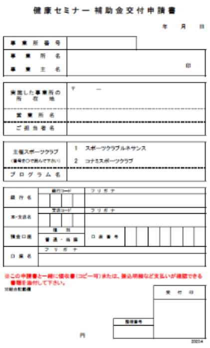
ＳＴＥＰ2　実施業者へ申込み

ルネサンス・コナミ　担当者へ連絡し、申込や日程調整を行う。
（申込書やヒアリングシートの提出）

ＳＴＥＰ3　セミナー実施

※一例です

ＳＴＥＰ4　セミナー補助金申請


健康セミナー 補助金交付申請書

年　月　日

事業所番号	
事業所名	
事業主名	印
実施した事業所の所在地	〒　－
事業所名	
ご担当者名	
主催スポーツクラブ（番号を○で囲んで下さい）	1 スポーツクラブルネサンス 2 コナミスポーツクラブ
プログラム名	
銀行名	銀行コード　フリガナ
本・支店名	支店コード　フリガナ
預金口座	種別 普通・当座　口座番号
口座名	フリガナ

※この申請書と一緒に領収書（コピー可）または、振込明細など支払いが確認できる書類を添付して下さい。

受付印

「健康セミナー補助金交付申請書」に必要事項を記入・押印して、領収書（コピー可）または、振込明細など支払いが確認できる書類を添付して保健事業部 健康事業課まで提出してください。

後日、指定の口座へ補助金1万円をお振込みいたします。

問い合わせ先：保健事業部　健康事業課　TEL03-3834-7216