

令和8年度 健康経営セミナー



寝ても疲れが取れない、睡眠の質を上げたい…
限られた時間でできる効果的な運動方法って？
日々の睡眠や運動について、一緒に学んでみませんか？



9月24日(木)/14:00～15:30

内容

1.「健康づくりのための睡眠ガイド2023」 に準じた労働者の睡眠対策

講師:国立精神・神経医療研究センター
精神保健研究所
睡眠・覚醒障害研究部長 栗山 健一氏

2.健康経営優良企業の取り組み紹介

講師:河村産業株式会社

3.四日市市における自殺対策について /保健予防課

4.四日市市の健康経営応援事業メニュー /健康づくり課

5.四日市商工会議所が提供できる サービス・取り組みについて /四日市商工会議所

----- 講師紹介 -----



国立精神・神経医療研究センター
精神保健研究所
睡眠・覚醒障害研究部長 栗山 健一氏

筑波大学医学部専門学群卒業、
東京医科歯科大学大学院修了。
2019年より現職。
「健康づくりのための睡眠指針」
(厚生労働省)の策定に携わる。

9月30日(水)/14:00～15:30

内容

1.いつまでも元気に働くために ～日頃の生活習慣の見直しと簡単な運動～

講師:日本福祉大学社会福祉総合研修センター
コーディネーター
有限会社レクリエーションサポート取締役
荒深 裕規氏

2.健康経営優良企業の取り組み紹介 講師:太陽化学株式会社

3.四日市市の健康経営応援事業メニュー /健康づくり課

4.四日市商工会議所が提供できる サービス・取り組みについて /四日市商工会議所

----- 講師紹介 -----



日本福祉大学社会福祉総合研修センター
コーディネーター
有限会社レクリエーションサポート 取締役
荒深 裕規氏

名古屋大学大学院博士後期課程を
単位満期退学。
専門はレクリエーション、健康づくり、
介護予防、ボランティア論。
多数の市町村等にて健康づくりや介
護予防の講師を務める。

場所 商工会議所 ホール (四日市市諏訪町2-5)

定員 各回80名 (40組)

費用 無料

主催: 四日市市役所 健康づくり課

共催: 四日市商工会議所
四日市市保健所 保健予防課

健康経営セミナー 参加申込書

申込フォームから、または
下記ご記入の上
健康づくり課まで



申込FAX先：059-353-6385

申込フォームはこちら→

申し込み日：令和 年 月 日

申込締切 9月9日(水)

事業所名			
連絡先	住所	〒 四日市市	
	電話	(059)	—
	FAX	(059)	—
	E-mail		
参加日(両日参加大歓迎)		①9月24日(木) ②9月30日(水) (希望日に○をつける)	
参加者名		様 参加人数 1名・2名(どちらかに○をつける)	
従業員数		①49人未満 ②50人以上	
加入している保険		①全国健康保険協会 ②健康保険組合 ③共済組合 ④国民健康保険 ⑤加入していない ⑥その他	
『健康経営』とは何かを ご存じですか		①知っている(すでに、健康経営に取り組んでいる) ②知っている ⇒ 今後、取り組む予定・検討中 ③内容は知らないが、聞いたことはある ⇒ 情報収集予定・今後のことは決めていない ④知らない	
健康づくり課の 『みんなの健康☆応援事業所』 に登録していますか		①登録済みである ②登録していない ⇒ (登録してもよい・登録したくない) ③わからない	
四日市商工会議所の健康経営 認定取得サポートサービス (訪問指導)のご利用について		法人に限り、経済産業省認定の健康経営優良法人認定の申請 サポートを行っています。訪問ヒアリングをご希望されますか？ ①訪問サポート希望 ②希望しない	

ご記入いただいた情報は、四日市市役所及び四日市商工会議所からの各種連絡・情報提供
に関し利用する他、出席者名簿として利用します。
その他の目的での利用、第3者への情報提供はしません。

問い合わせ先

四日市市役所 健康づくり課
担当：加藤・松森
TEL：059-354-8291 FAX：059-353-6385

四日市商工会議所
担当：総務・人事課 水谷・山下弘
TEL：059-352-8191 FAX：059-354-3737