

【健康管理課より】

以下のセミナー等を開催しました！



健康づくりセミナー

RIZAPのセミナーを
以下の日程で開催しました。

セミナー内容	日 程・場 所
対面＋オンラインセミナー「ウォーキング編」	令和7年8月 2日 対面：福井県自治会館
オンラインセミナー 「睡眠編」	令和7年8月23日

効果的な歩行法や快眠のための生活習慣等について、分かりやすく教えていただきました。
なお、2回とも【令和7年10月1日～令和7年10月31日】の期間でアーカイブを配信いたします。

令和7年10月号の共済だよりにアーカイブのURLを掲載しておりますので、当日ご参加いただけなかった方にはもちろん、当日ご参加いただいた方も復習としてご活用ください。

健康管理担当者研修会

とき 令和7年9月29日
場所 福井県自治会館

講演テーマ	講 師
「健康データの現状分析について」	JMDC 瀬山 真貴子 氏
「組織としてのメンタルヘルス研修」	コーピングデザイン 粕谷 幸佑 氏

各所属所の健康管理担当者、安全衛生管理者等の方を対象とした「健康管理担当者研修会」を開催し、各所属所の健康状況について所属所健康レポートを配布し、作成委託先のJMDC瀬山様から解説いただき、健康データを分析した結果における当組合の健康課題について所属所の担当者様に共有していただきました。

また、組織としてのメンタルヘルスとして、職員の健康と生産性の関連や相談の対応方法について、グループワークも行い、コーピングデザインの粕谷様に分かりやすいご講演をいただきました。



ライフプラン基礎づくりセミナー

とき 令和7年9月17日
場所 福井県自治会館

講演テーマ	講師
「ライフイベントに備えた資産準備」	(財)地域社会ライフプラン協会 片山 晶弘 氏
「からだと心を整えるリフレッシュ体操」	ルネッサ 藤村 優紀 氏

例年「もっと早期からライフプランについて知識を得たかった」とのご感想をいただいておりますので、今年度もライフプラン協会の片山氏に、ライフイベントに備えた資産準備について、ご講演をいただきました。

また、栄養及び軽運動について、ルネッサよりインストラクターの藤村様にご講演をいただき、ご参加の皆さまには、実際に体を動かし、ストレッチと軽い筋トレでリフレッシュしていただきました。



50歳からのライフプランセミナー

とき 令和7年10月7日
場所 福井県自治会館
とき 令和7年10月8日
場所 パレア若狭

講演テーマ	講師
「人生100年時代を不安なく過ごすための生活設計」	(財)地域社会ライフプラン協会 片山 晶弘 氏
「日常生活に取り入れるリフレッシュ体操」	ルネッサ 嶺北会場 玉木 明子 氏 嶺南会場 滝尾 有輝 氏

ライフプラン協会の片山氏からは、退職後を見据えたライフプラン設計の作り方や資産運用の基礎についてご講演いただきました。

栄養及び軽運動について、ルネッサよりインストラクターの玉木様・滝尾様にご講演をいただき、実際に体を動かし、フレイル予防につながる軽いストレッチなどを行いました。

また、当組合より、年金について説明させていただきました。



《お問合せ先 健康管理課》