



タニタグループの知見を活かして、職場の健康づくりをもっと手軽に！

タニタ健康セミナー

健康づくりは、生産性向上・離職防止・職場活性化など多くの効果が期待できます。健康経営のきっかけとして、ぜひお気軽にセミナーへご参加ください。

事前申込制

参加費用
無料

企業担当者向け 健康経営セミナー（9月18日^木／2回開催）

タニタヘルスリンクが
実践している方法を伝授します!!

- ▶ 社員全体で取り組む健康づくり
- ▶ 健康経営の進め方

健康経営への投資メリット

1
利益率
UP

2
従業員
定着

3
求人
効果

企業価値向上!

従業員の健康



【同時開催】
体組成測定会



体組成を測定し
からだの状態を“見える化”

実際に効果のあった健康経営の進め方・施策をお伝えします!

従業員向け オンラインライブセミナー（10～12月の第3木曜日に開催）

オンラインライブで学びを提供!!

「栄養」「運動」「メンタル」をテーマにした
3つのセミナーで役立つ知識をたっぷりお届け!



お忙しい事業所や参加者にも最適!

場所に縛られず気軽にご参加いただけます。

詳細は裏面へ

体組成測定会も！
健康経営セミナー

会場

遊亀公民館 研修室
(リッチダイヤモンド総合市民会館2階)



住所：甲府市青沼3丁目5-44

9月18日(木) 1回目 10:30~11:15 2回目 14:00~14:45

同一内容で2回開催しますので、ご都合の良い時間帯をお選びください。
セミナー開始30分前から受付・体組成測定会を行います。測定会はセミナー終了後にも行います。

臨場感のあるオンラインライブセミナー！ 質疑応答にも対応！
オンライン開催「タニタ健康セミナー」(Zoom) ※各回60分を予定



テーマ① 栄養

仕事効率をアップ
させるための食事術

10月16日(木) 18:00~



テーマ② 運動

生活習慣病予防のための
生活のヒント

11月20日(木) 18:00~



テーマ③ メンタル

こころのセルフ
コンディショニング

12月18日(木) 18:00~

さらに！ 8種の動画版セミナーと3つの健康コンテンツで健康リテラシーを向上！

健康管理サイト「からだカルテ」にログイン後、
画面左上の「メニュー」からコンテンツをご覧いただけます。

※ログインに必要なIDとパスワードは申込時にご登録いただいたメールアドレスに送付します



▶ 動画版「タニタ健康セミナー」

※動画視聴は2026年3月31日まで

1 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

3 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

5 心地よい睡眠のために

- くぐっすり眠れてすっきり目覚める快眠のコツ

7 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

2 仕事効率をアップさせるための食事術

- 働く世代のパフォーマンスを高める食事

4 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

6 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

8 分かっちゃいるけど、やめられない ちょっと耳よりの話

- オトナの嗜好品(お酒とタバコ)のはなし

▶ タニタ健康コラム



グイエットを心がけているかの中には、
しっかり食べて夕食を控えるという
方も多いと思います。それでも、ライフス
ルによっては夜遅い食事や夜食は健康に
悪影響を及ぼすので、

管理栄養士や保健師などの

専門スタッフが健康づくりに役立つ情報を発信



夕食
即席化剤を中心に
小量を摂る程度
野菜やたんぱく質中心
摂取は控えめに
空腹で寝れないときは
お粥がおすすめです

約
350本
掲載中

▶ タニタ社員食堂レシピ



「タニタ社員食堂レシピ」では、野菜をたっぷり使って、
健康食品の活用や低糖質・低脂質の調理、薬味を効果的に使うなど、
おいしく食べながら健康づくりに取り組んでいます。

健康的な食習慣づくりをサポートする
レシピコンテンツ

1定食
500kcal
前後

▶ 健康ショートドラマ



「健康づくりの新常識」をお伝えする
新感覚ショートドラマ！



健康のガマンはしたくない！
というあなたへ
食事の量を減らしたい方
に
ダイエット
に必ずみてほしい

全部で
20本
以上

申込
方法

各セミナー8月25日より申込受付を開始します。

参加を希望する企業・事業所の担当者の方は、甲府市HPからお申し込みください。

甲府市 働き盛り世代の健康づくり支援

検索



問い合わせ窓口

甲府市相生二丁目17番1号 甲府市 保健衛生部 健康政策課 健康生きがい係

kenkouss@city.kofu.lg.jp

055-237-2586