

# 住友商事健康保険組合員様限定オンラインセミナー

時間：12:30～12:45（約15分）

※見逃し配信は当日より次回開催前日まで



運動系



婦人科系  
男性も視聴可



栄養系



ブラチナシニア系  
(介護予防)



たった  
15分!



アンケート回答者には  
“健康マイレージ”  
100ポイント付与!

2025年

セミナー内容

4月16日（水）



## 腸内環境整備（腸活）

腸内環境を整えて免疫機能強化！健康な腸内環境は免疫系と密接に関連し、病気や感染症に対する抵抗力を高めます。  
このセミナーでは、腸内環境を整えるための食事のポイントをご紹介します。

5月14日（水）



## 30代から始める”更年期”メンテナンス

更年期障害は女性のみでなく、男女ともに起こる症状です。疲れやすい、眠れない、などの症状は加齢のせいではなく、更年期かもしれません。  
更年期についての理解を深め、対応や対策について考えてみましょう。

6月18日（水）



## デスクでできる肩こり・腰痛予防

肩こりは猫背などの悪い姿勢によって、筋肉の血行不良が大きな要因と言われています。  
デスクでできる簡単肩こり解消エクササイズをお伝えします。

7月16日（水）



## 夏バテ対策の賢い水分補給

「体がだるい」「食欲がない」などの夏バテは脱水や栄養不足など自律神経の乱れなどが原因で起こります。  
特に夏場はたくさんの汗をかくため、水分を多めにとらなくては脱水を起こします。

8月6日（水）



## 冷凍食品の賢い使いかた

最近の冷凍食品は種類が豊富ですが、メリット・デメリットを知っていますか？  
栄養価がアップできる組み合わせと選びかたのコツ、簡単レシピもお伝えします。

9月10日（水）



## オンとオフを使い分けてパフォーマンスを高めるマインドフルネス 前編

身体を休めてオフになるべき夜に...「なんだか眠れない」  
頭を使ってオンになるべき日中に...「集中できない」そんな声をよく聞きます。  
仕事のパフォーマンスを上げるためには、切り替えスイッチが大切です。  
マインドフルネスは、しっかりと心や身体を整えつつ、深い集中を生み出す方法です。  
前編は知識と軽い実践・後編は実践を中心に行います。

10月8日（水）



## オンとオフを使い分けてパフォーマンスを高めるマインドフルネス 後編

11月12日（水）



## やったら変わる、ウォーキング&ランニングの為のエクササイズ！

ウォーキング・ランニングの正しいフォーム、効果的なフォームをお伝えします！  
その後は、ウォーキングやランニングの際によく起こる  
エラー動作の改善エクササイズをご紹介します！

12月10日（水）



## お酒との上手な付き合いかた

皆さん、お酒の適正量を知っていますか？  
飲む量、最近増えていませんか？一緒に食べる食事選びも実は重要なんです！  
お酒との賢い付き合い方をこのセミナーでマスターしましょう！

2026年

セミナー内容

1月14日（水）



## 胸郭を動かし体の不調を整えよう

疲れが抜けない、肩こり、腰痛などの体の不調の原因はもしかしたら呼吸のクセにあるかもしれません。  
体幹の要でもある胸郭について学び、正しい呼吸を身につけることで姿勢改善にも繋がります。  
今日から出来るプチエクササイズで颯爽とした生活スタイルを手に入れませんか。

2月4日（水）



## 今から始めるフレイル予防

フレイル（心身が老い衰える）は高齢者の課題だと考えていませんか？  
フレイルを正しく理解し、それを回避するためには「気づいた時に始める」のが肝要です。  
そしてやがて来るシニア世代を楽しめるように今から準備をしましょう。

3月11日（水）



## 「美姿勢」をキープしよう ～巻き肩エクササイズ～

巻き肩・猫背・歪んだ姿勢...多くの方が気にしている姿勢について  
セルフチェックで自分の状態を知ることから始め、後半は改善エクササイズをご紹介します。  
椅子に座りながら出来る簡単な運動なので、リラックスしてご参加いただけます。

【主催】

住友商事健康保険組合

【共催】

株式会社ルネサンス

※タイトル、内容が一部変更となる場合がございます。