

会場受講

オンライン受講

会場受講とオンライン受講よりお選びいただけます。

コード：2537

浜銀総合研究所 ビジネスセミナーのご案内

健康経営シリーズ第二弾！「食事と環境編」



会員
無料!

何気ない食習慣の落とし穴!

その「食事」が会社の生産性を下げているかも?

～見過ごされがちな食生活の乱れがもたらす職場への影響～

日時：2025年9月19日（金）14:00～16:00（受付開始13:30）

会場：YBS南幸ビル8F大会議室またはオンライン

*会場案内図は裏面をご覧ください

●対象：経営者、人事・労務担当者、従業員含むすべての層が対象。

●本セミナーは全3回シリーズの第2回です。※次回(第3回)は「運動とメンタルヘルス」について学びます!

本セミナーでは普段の「何気ない食事」が、実は従業員一人ひとりの健康だけでなく、企業全体の生産性や成長、さらには企業価値そのものに大きく影響しているという事実気づいていただくことを目的としています。日々何となんとなく続けている食習慣が知らず知らずのうちに体調不良や集中力低下、モチベーションの低下を招き、会社全体の業績やチームワークにまで影響を及ぼしていることも少なくありません。しかし、正しい知識と具体的な実践によって食事を見直せば、社員の活力やパフォーマンスは確実に向上し、結果として組織の競争力や持続的な成長の原動力となります。つまり食事への取り組みは「企業の未来を左右する最良の投資の1つ」と言えるでしょう。本セミナーでは今すぐ始められる実践的なノウハウをわかりやすくお伝えします。経営者・従業員問わず「食事」を通じた変化の一步を踏み出しましょう!



講師 ヨシダヨウコ氏

日本睡眠改善協議会 睡眠改善インストラクター(認定番号 14-I029)
日本睡眠学会 日本睡眠環境学会 マインドフルネススペシャリスト
日本入浴協会認定 入浴指導士
産後リカバリープロジェクト オフィシャルサポーター

寝具店の娘として生まれる。

28年出版業界に勤務。編集、営業部門の責任者、さらに新規事業、流通、カスタマーサービスなどの部署に在籍。20代前半に女性誌を担当し、徹夜の連続が最長14日間で10時間の睡眠という極端な睡眠不足から前髪だけが真っ白になる。40代半ばには実母の介護、新規事業のプロジェクトリーダー、人間関係の複雑さなどの同時負荷による体調不良を経験。介護離職は未遂に終わるものの、寝具店の娘としての幼少期の心地よい眠りを思い出し「睡眠の重要性」を再認識し睡眠改善の仕事を開始。質の良い睡眠を広めるために発酵食、漢方、アロマ、リラクゼーションヘッドスパなどを学び、最近では、オリジナル「入眠体操(スリープイン ストレッチ)」とマインドフルネスを交え「ウェルビーイング」「健康経営」「安全大会」「メンタルヘルス」の一環としての睡眠改善研修・セミナーに注力している。

概要 (予定)

◆食事×睡眠でさらにパワーアップ!

- ・漢方的：季節で変わる必要な食材
- ・栄養と睡眠の関係性
- ・睡眠+食事+運動のベースを考える
- ・重要なのは消化している就寝時間

◆食べる時間と食べない時間の使い分け

- ・体内時計を生かした食べ方の極意
「夕食は何時がベストなの?」
「食べても太らない時間はあるの?」

◆〇〇〇の悩みを減らす食事

- ・ストレス、アンチエイジング、便秘などに効く食事
- ・現代人にこそ必要な栄養素はこれ!
- ・日々のアルコールとのうまい付き合い方

◆食事+睡眠で夏バテ知らず

- ・パワーアップできる眠りの理想環境
- ・夏の疲れが出る今だからこそ注意したい点

◆【実践】食習慣を見直し、アップする方法

ツボ押し ほか

＼ヨシダヨウコ先生の健康経営シリーズ／
●第3弾! 「運動とメンタルヘルス」11月11日(火)



ウェブサイトよりお申し込みください！

当社ウェブサイト <https://www.yokohama-ri.co.jp/>

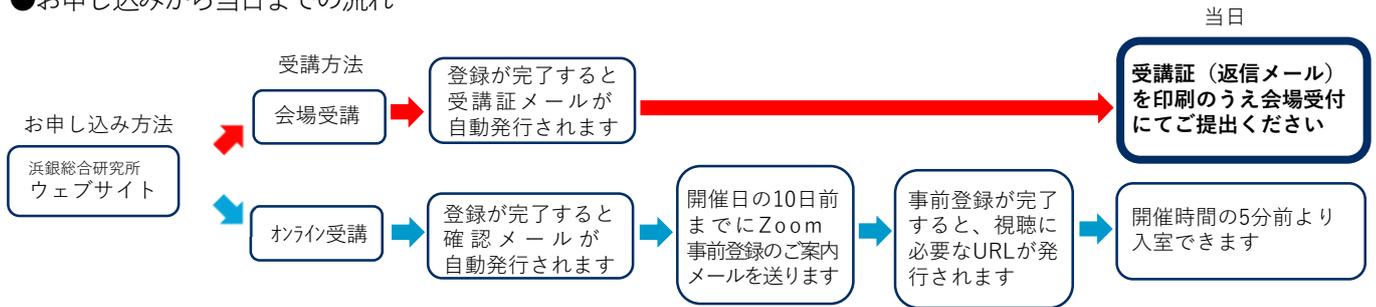


ウェブサイトからのお申し込みにはこちらの二次元コードもご利用ください。

●お申込方法

- ・浜銀総合研究所ウェブサイトよりお申し込みください。
- ・会員さまは1社から何名さまでもご参加になれます（先着順）。
- ・本セミナーは、会場受講とオンライン受講（Zoom）をお選びいただけます。

●お申し込みから当日までの流れ



●オンライン受講について

- ・WEB会議システム「Zoom」を利用したオンラインセミナーです。
- ・視聴には、ご自身のパソコンやスマートフォン、タブレットをご用意ください。
- ・視聴者1名さまにつき、一つのID、パスワードが必要です。参加用URLはご登録者さま専用のため、他の人との共有はできません。
- ・著作権保護のため、画面を投影してのご利用等やお申し込み者ご本人以外の視聴は固くお断り申し上げます。

●その他

- ・録音・録画・撮影等は固くお断り申し上げます。
- ・諸般の事情により、開催日程が変更、中止となる場合があります。あらかじめご了承ください。

●一般の参加費について

一般の場合は、以下の預金口座にセミナー前営業日までに参加費（¥11,000）をお振り込みください。恐れ入りますが、振込手数料はご負担ください。

キャンセルの場合、前営業日までにご連絡をお願いします。当日のご欠席は有料（¥11,000）になります。

横浜銀行本店営業部 普通預金 1281142 株式会社浜銀総合研究所

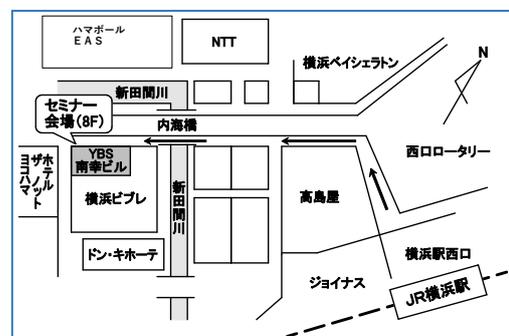
●会場のご案内

YBS南幸ビル

横浜市西区南幸2-15-20

横浜駅西口より徒歩5分

※駐車場のご用意はございません



【お問い合わせ先】 TEL：045-225-2376
浜銀総合研究所会員サービス部 セミナー担当