

受講者満足度92%!



(※1) 2025年5月～2026年1月に、当社が開催したウェビナー後に実施したアンケートの満足度（5段階評価）において、回答者の92パーセンが、「満足」と回答。（のべ回答者数309名）



健康経営優良法人の取得に向けた評価項目を充足できます

大阪北部ヤクルト販売(株) 主催

Zoomウェビナー

本ウェビナーでは、企業・各種団体の皆さまの健康づくりに役立つ情報をお届けしています。講師には、経験豊富な産業保健師の西村 優子先生、山本 裕佳子先生をお迎えし、毎月さまざまなテーマを分かりやすく解説いただきます。皆さまの健康維持・向上はもちろん、日々のセルフケアや、より豊かな働き方を実現するヒントとして、ぜひご活用ください！



講師 西村 優子 先生

産業保健師／公認心理師
健康経営エキスパートアドバイザーとして、多くの企業で「メンタルヘルスケア」をはじめとした様々な研修や、大学・大学院などで講義が行われています。



講師 山本 裕佳子 先生

産業保健師／看護師
病院・訪問看護を経て産業保健師へ。医療・在宅現場の経験を活かし、現在は企業で働く人の健康管理や、介護・治療・育児といったライフイベントとの両立支援に従事されています。

参加者さまのお声（アンケートより抜粋）

「ラインケア」について

- いつもと違う変化を見逃さないように、お互いでの声掛けが大切だと改めて感じました。
- メンタルヘルスについて、違う観点から学ぶことができた。

「睡眠」について

- よい睡眠を取るための、具体的なアドバイスが参考になりました。
- 日頃の睡眠を振り返る良い機会になりました。
- とてもわかりやすく、すぐ実践できそうなお話でした。

「更年期」について

- 更年期の症状は個人差があって、職場ではなかなか共有しにくいですが、研修を通して理解が深まって良かったです。
- 女性の更年期障害の時期や男性の更年期障害がある事、具体的な対策や対処法等、大変分かりやすかった。



私たちが地域や企業で働く皆さまの健康づくりをサポートします。

【健康づくりに取り組む多くの企業さまにご参加いただいています】 (※2) (順不同・敬称略)

株式会社ジェイエア
株式会社JALグランドサービス大阪
クロスウェイ株式会社

ティー・アンド・ティー株式会社
株式会社総合電装
新大阪江坂東急REIホテル

日本化学機械製造株式会社
八洲物産株式会社

(※2) 掲載許可をいただいた企業さまのみ、一部抜粋してご紹介しております。

職場の健康づくりとしてはもちろん、個人やご家族でも気軽にご参加いただける内容を毎月お届けしています。

参加費用
無料

2026年

2.16 月曜日 16時30分～17時00分

ハラスメント
パワハラ・セクハラの
基礎知識と対応

講師：西村 優子 先生

5.14 木曜日 16時00分～16時30分

**コンビニ・外食でも
できる！**
健康的な食べ方のコツ！

講師：山本 裕佳子 先生

10.8 木曜日 16時00分～16時30分

**健康経営って
結局なに？**

企業規模を問わず
始められる第一歩

講師：山本 裕佳子 先生

3.2 月曜日 16時30分～17時00分

頭痛と眼精疲労
生産性の向上と、
日常生活の向上に

講師：西村 優子 先生

6.11 木曜日 16時00分～16時30分

**介護は、ある日
突然やってくる**
働く人が最初に困ること

講師：山本 裕佳子 先生

11.12 木曜日 16時00分～16時30分

**働く世代からの
認知症予防**
将来のために今できる事

講師：山本 裕佳子 先生

4.20 月曜日 16時30分～17時00分

ラインケア
いつもの部下の
変化を見逃さない

講師：西村 優子 先生

7.9 木曜日 16時00分～16時30分

**健康診断結果の
見方・活かし方**

講師：山本 裕佳子 先生

12.9 水曜日 16時00分～16時30分

**お酒だけじゃない！
脂肪肝の原因と
改善のコツ**

講師：山本 裕佳子 先生

2027年～

8.25 火曜日 16時00分～16時30分

更年期について
男性にも女性にも訪れる
“更年期”との向き合い方

講師：西村 優子 先生

1.25 月曜日 16時00分～16時30分

セルフケア
ストレスに関する
基礎知識と対処法

講師：西村 優子 先生

9.8 火曜日 16時00分～16時30分

睡眠について
誰にでもできる
快眠スキル！

講師：西村 優子 先生

2.8 月曜日 16時00分～16時30分

セルフケア
ストレスに繋がりやすい
考え方の「クセ」を知る

講師：西村 優子 先生

3.11 木曜日 16時00分～16時30分

**1日3分から！
仕事のパフォーマンスを
あげる「動き方」**

講師：山本 裕佳子 先生

ウェビナー詳細



Web検索からもアクセス可能！

大阪北部ヤクルト ウェビナー

お申込みはこちら

**腸を健やかに保つことは
健康づくりの第一歩！**



ウェビナー&
アーカイブ動画も！
職場・個人・ご家族、
どなたでも大歓迎です！
お気軽にお申込み下さい！

講師：松宮 有里

2026年
6.5 金曜日 16時00分～16時30分
8.6 木曜日
10.2 金曜日

結局、ヤクルトってカラダにどう良いの？

「乳酸菌」が、“腸”でどう働くのか？を、弊社の
健腸アドバイザー^(※2)が分かりやすく解説いたします！

ピンポイント受講OK！【1回完結型】の「健腸セミナー」

ご要望にお応えして
アーカイブ動画提供の
ご案内も始めました！

明日の元気を一緒につくる会社®
大阪北部ヤクルト販売株式会社



(※3) ヤクルトグループの社内資格