2026年11月17日
日本管財ホールディングス株式会社

日本管財ホールディングス株式会社

日本管財ホールディングスおよび日本管財が職員向け健康管理研修を開催

～健康診断の結果を正しく理解し、日々の健康管理につなげる～

日本管財ホールディングス株式会社（本社：東京都中央区、代表取締役社長：福田 慎太郎、以下「当社」）および日本管財株式会社は、2026年10月29日（木）に2026年度「健康管理研修」を開催しました。

2026年度は中央労働災害防止協会所属で、保健師の妻田直人氏を講師にお招きし、「健康診断の見方・活用方法および自分の健康プログラムをつくる」をテーマに、健康診断項目の説明や、改善可能な項目について解説いただき、自身の健康について考える機会となりました。

2026年度健康管理研修

1 健康診断結果の見方を学ぶ｜各検査項目の意味や生活習慣による改善のポイントを解説

健康診断の各検査項目について、身体のどの部分の状態を把握するものなのか、基準値から外れた場合にどのような健康への影響が考えられるのかなどを解説いただきました。また、食事や運動などの生活習慣によって改善が期待できる項目についても具体的に紹介され、健康診断の結果を今後の健康管理にどう活かすかを学びました。

最後に、自身のこれからの健康プログラムを考えるためのヒントとなる間食や運動頻度、種目別の運動量などもご紹介いただきました。



健康診断の数値解説項目※一部抜粋

【血清クレアチニン】（2027年4月法定検査に追加）
・腎機能を調べる血液検査
・筋肉量が多い方や、一時的な脱水でも数値が高くなることがある
・クレアチンサプリの摂取でも上がることがある

健康づくりのためのヒント※一部抜粋

・平日に運動できなくても、週末にまとめて運動する方法も効果あり
・間食するなら14～15時、適量のナッツやヨーグルトがおすすめ
・食後すぐの10分間の歩行で、血糖値の上昇が緩やかになる
・朝食を抜く習慣は、肥満のリスクを高める可能性あり

2 事前に寄せられた参加者からの質問に、講師が丁寧に回答

研修に先立ち、参加者から健康に関する質問を募集しました。

普段から食事に気を配り、運動に取り組んでいる参加者からも、自身の健康診断の数値をさらに改善するためには何に注意すれば良いかといった具体的な質問が寄せられたほか、年代によって異なる健康上の悩みも寄せられました。

当日は、講師がそれぞれの質問に回答し、アドバイスを行いました。



人事部コメント

「健康管理研修」は毎年継続して実施しており、その時々の健康課題に合わせてテーマを設定しています。

毎年受診する健康診断も、普段健康に過ごしていると、結果を見て「問題なし」で終わり、それぞれの検査項目を詳しく知る機会は多くありません。そこで、健康診断を受けて終わりにせず、身体の状態を知り、日々の健康管理に活かしてもらいたいと考え、このテーマを選びました。ぜひ、日々の生活に取り入れていただきたいと思います。

研修概要

開催日時	2026年10月29日（木）10:00～11:00 （メイン会場：本社 / 本社以外：オンライン）
参加人数	本社をメイン会場に、オンライン参加を含め合計約300人
講師	中央労働災害防止協会　保健師 妻田直人氏

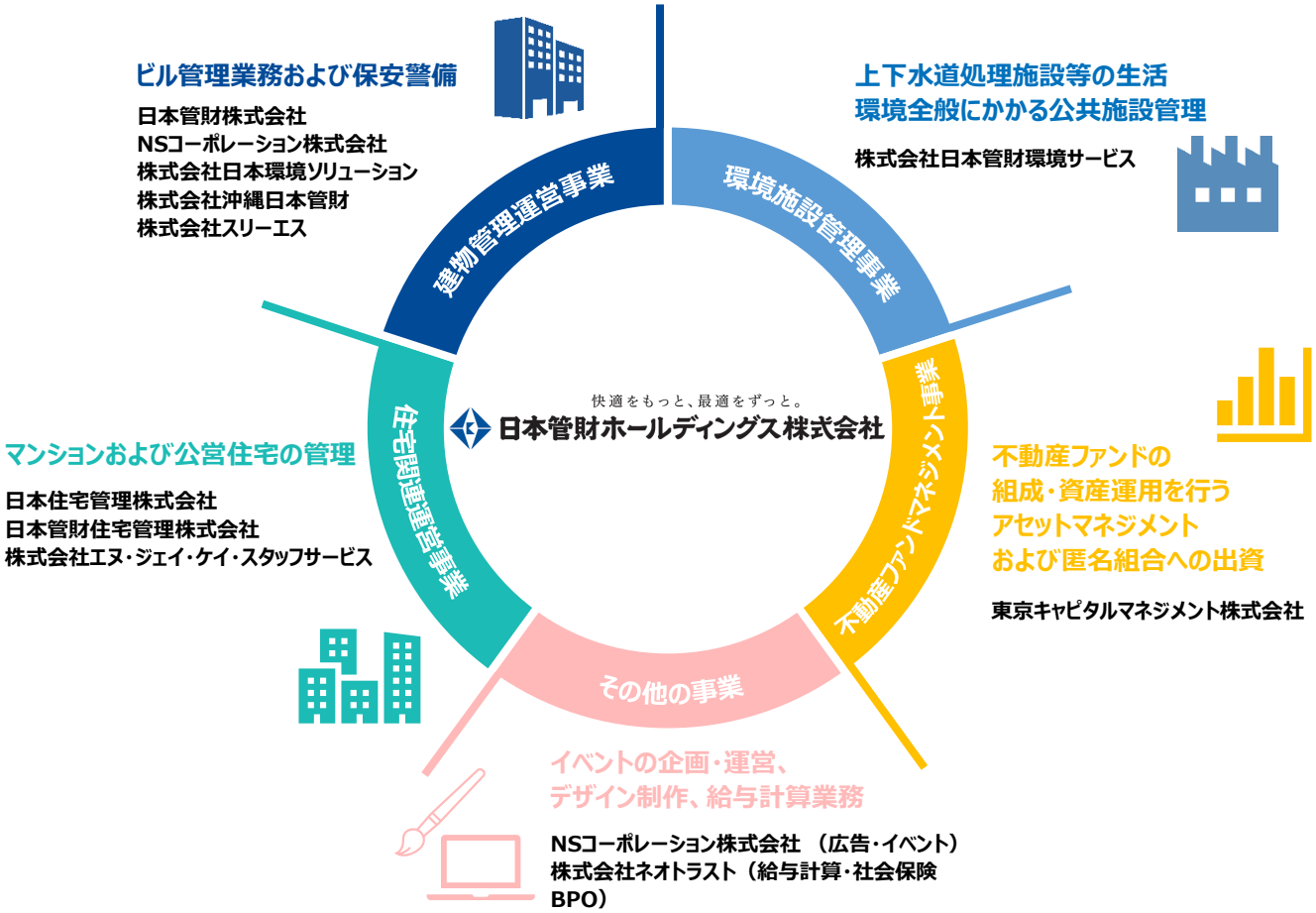
2026年11月17日
日本管財ホールディングス株式会社

日本管財ホールディングス株式会社

日本管財グループについて

日本管財グループは1965年に設立し、現在は国内および海外で建物管理運営事業、環境施設管理事業、住宅関連運営事業、不動産ファンドマネジメント事業等を展開しています。独立系であることを強みに、オフィスビル、商業施設、ホテル、教育機関、公共施設等、幅広い用途に携わっています。

日本管財ホールディングス株式会社は持株会社として2023年に設立し、グループ経営機能に特化しています。



会社概要

社　名　：日本管財ホールディングス株式会社
所在地　：東京都中央区日本橋2丁目1番10号
設　立　：2023年4月3日
代表者　：代表取締役社長　福田 慎太郎
資本金　：3,000百万円
事業内容：オフィスビル、集合住宅、環境施設等の管理運営事業や不動産ファンドマネジメント事業等を営むグループ会社の経営管理およびこれに附帯又は関連する業務
ＵＲＬ　：https://www.nkanzaihd.co.jp/