

令和8年度 保健事業概要説明会 &

ドライバーの
毎日をサポート

健康講演会

令和8年度の保健事業概要及び特定保健指導の説明会とドライバーの健康保持増進を目的とした健康講演会を開催いたします。

運転や荷役作業に従事するドライバーからは、腰痛・肩こり・運動不足慢性疲労等の身体的不調、またストレス・睡眠不足などによるメンタル不調が多く聞かれます。

そこで今回、健康講演会では呼吸法で姿勢改善・筋力強化・自律神経調整を行う「ロングブレス」の考案者である美木良介氏を講師にお迎えし、健康法を学ぶ講演会を企画いたしました。

ロングブレスは、多方面に効果が期待されており、ドライバーの健康対策として極めて実践的な内容となっています。

つきましては、下記の通りご案内申し上げます。

皆さまの積極的なご参加をお待ちしております。

日時

2026年3月6日(金)

参加
無料

場所

東京貨物運送健康保険組合

6Fホール

〒160-0004 東京都新宿区四谷1-23

スケジュール

13:30～ 受付開始

14:00～ R8年度保健事業等説明会(40分)
(休憩15分)

15:00～ 健康講演会(60分)

講師

美木良介

俳優・ボディデザイナー／「ロングブレス」創始者

1957年11月2日生まれ(現在68歳)
兵庫県姫路市出身

“呼吸を変えれば、人生が変わる”――。

俳優として活躍する一方、慢性的な腰痛を克服する中で独自の呼吸法「ロングブレス」を考案。
このメソッドは美容・健康・メンタルケアにまで効果を広げ、著書シリーズは累計300万部を超えるベストセラーに。

現在も BSJapanext にて「長息 長生き ロングブレス」が放送され、全国に“息を整え、生き方を整える”メソッドを伝えている。



申込み先着

50名

ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

東京貨物運送健康保険組合 健康管理課

TEL:03-3359-8162

申込み詳細は裏面へ