

無料

従業員の皆様の元気が会社の未来へつながります!

職場における健康講座

専門知識を有した、健康運動指導士・保健師が皆様の健康保持・増進をサポートします!
ぜひこの機会に健康講座をご活用いただき、職場の健康づくりに取り組みましょう!

オンライン開催も可能

会場

■ お申し込みのあった事業所内

※Zoomを用いたオンライン開催をご希望の場合は、申し込み時にご相談ください。



日時

■ 月～土曜日 10:00～18:00 の間 所要 1時間

※日曜日に開催希望の際は、申し込み時にご相談ください。
※地域によって時間を調整させていただく場合があります。

対象

- 協会けんぽ和歌山支部加入のわかやま健康づくりチャレンジ運動登録事業所
- 受講者が5名以上 (2箇所以上の事業場が合同で受講可)

期間

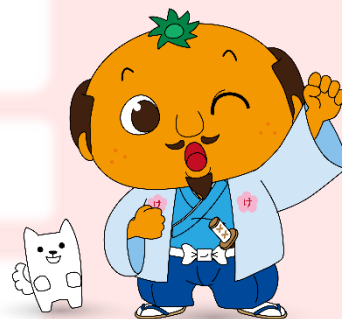
■ 令和5年4月1日～令和6年3月31日

回数

限定

■ 20回

※先着順に受付し予定回数に達し次第、予約を締め切らせていただきます。
※1事業所様 1テーマの開催となります。



健康城主 けんわか君

お申し込みの流れ

①お申し込み

裏面の二次元コードかURLよりお申し込みフォームへアクセスしてください

②開催日時の調整

日程調整のため、後日委託機関より連絡いたします

③講座の開催

開催方法は、訪問かオンラインとなりますので、どちらかお選びください

 全国健康保険協会 和歌山支部
協会けんぽ

〒640-8516

和歌山市六番丁5 和歌山六番丁801ビル3階

企画総務グループ TEL : 073-421-3101

【お申し込み・お問合せ先】

協会けんぽ和歌山支部 受託機関

医療法人社団洛和会

洛和会青羽病院 健診センター

〒601-8441 京都市南区西九条南田町1

Tel 080-2401-8358 ※専用ダイヤル

FAX 075-502-8716

Mail hokenshidou_to@rakuwa.or.jp

職場における健康講座 申込書



希望するテーマ
1つに○印を
お願いします

- ◆ 下記の希望するテーマに○を記入し、申込書に必要事項をご記入の上、FAXにてお申し込みください。
- ◆ 右記の二次元コードからのお申し込みも可能です。



(申込先)医療法人社団洛和会 洛和会音羽病院健診センター

FAX 075-502-8716

<https://rhs.rakuwa.or.jp/fm/kenpo-wakayama/>

生活習慣病予防	①	食べて知る！食生活の改善ポイント 日々の食事の重要性はご存じですか？正しく効果的な食事摂取方法について学びましょう	
	②	改めて気づく“健康第一”～生活習慣病の予防と対策～ 自覚症状なく進行していく恐ろしい生活習慣病… メタボと生活習慣病について学びましょう	
感染症	③	職場における感染症対策の在り方 感染症から企業を守る対策と、コロナ禍を通じて学んだ感染症対策について学びましょう	
	④	痛み解消でお仕事効率Up！ 日常生活に大きく影響を与える腰痛・肩こりなどの疼痛管理・予防について学びましょう	
運動推進	⑤	体幹を鍛えて 理想のボディメイク 代表的なメタボリックシンドロームと正しく効果的な体幹トレーニング方法について学びましょう	
	⑥	ラジオ体操で筋トレ！ ラジオ体操の効果や動かす筋肉について学び、始業前や空き時間を利用した運動習慣獲得を目指しましょう	
メンタル	⑦	ストレス管理とアンガーマネジメント ストレス管理と効果的なメンタルヘルス・セルフケアについて学び、「怒り」をコントロールしましょう	
その他	⑧	たばこのリスクと口腔ケア 喫煙のリスクや喫煙による健康被害、口腔ケアの重要性について学び、減塩・禁煙習慣を獲得しましょう	
	⑨	禁煙と節酒で健康づくり 喫煙のリスクや喫煙による健康被害を学び、アルコールとの上手な付き合い方を知りましょう	
	⑩	働く女性の健康管理 法制度も含めた働く女性の健康や、女性が元気に働くためにどのように取り組めば良いかを学びましょう。男性の方もご参加下さい。	

申込書	事業所名称		参加人数	名
	住所（実施場所）		電話番号	
	担当者氏名		FAX番号	
	健康保険証記号 ※7～8ケタの数字		Eメール	
	希望の受講形態	<input type="checkbox"/> 対面での実施 <input type="checkbox"/> Zoomでの実施（通信機器をご準備ください）		
	希望開催日時	第1希望： 令和 年 月 日	第2希望： 令和 年 月 日	希望時間帯： : ~ :
	第3希望： 令和 年 月 日			