

7月号

協会けんぽ



健康セミナーのご案内について

協会けんぽ栃木支部では、「とちぎ健康経営宣言」をされている事業所様を対象に、最大5万円相当の健康セミナーを**無料**で実施しております。各講座内容の知識を有した専門家が皆様の健康づくりの取組みをサポートします。ぜひこの機会にお申し込みいただき、従業員の皆様の健康意識の向上と、職場の健康維持・増進にお役立てください。

「とちぎ健康経営宣言」とは…

健康経営®に取り組むことを社内外に発信し、協会けんぽと連携して社員とご家族の健康保持・増進に計画的に取り組むこと。栃木支部では、「健康経営宣言」をしていただいた事業所様の健康づくりの取組みを積極的にサポートしています。

※「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



講座一覧

オンライン・VOD*・DVDによる講座【70事業所限定】*ビデオオンデマンド

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| ① 運動不足解消アクティブトレーニング | ⑩ 脳と体のリフレッシュエクササイズ |
| ② 椅子ヨガ | ⑪ カラダかわるセミナー（生活習慣病予防） |
| ③ 歩行動作の質を高める歩き方セミナー | ⑫ ～腸から始める～食事・運動習慣改善セミナー |
| ④ 眼精疲労すっきりセミナー | ⑬ ～免疫力向上～からだマネジメントセミナー |
| ⑤ 肩こり・腰痛予防ストレッチ | ⑭ 知っておきたいがん予防セミナー |
| ⑥ 知っておきたいたばこ健康セミナー | ⑮ からだチェック&エクササイズ |
| ⑦ レッツチャレンジ！禁煙 | ⑯ 心のリラクゼーション（女性の健康編） |
| ⑧ メンタルタフネスセミナー | ⑰ ～隙間時間活用～ショート動画集 |
| ⑨ 心のリラクゼーション（自律神経編） | |

講師派遣型による講座【20事業所限定】

- ① 腰痛・肩こり解消講座
- ② 疲労撃退！リフレッシュ講座
- ③ 職場でちょいトレ！講座

申込期限

令和6年12月27日（金）

（注）先着順に受付いたします。各講座ごとに実施できる件数に限りがあるため、ご希望に添えない場合がございます。ご了承ください。



講座内容等の詳細は6月にとちぎ健康経営事業所様宛にお送りしております。
「令和6年度健康セミナーのご案内」または、ホームページをご確認ください。

健康セミナー お申し込みの流れ

とちぎ健康経営宣言をしていない事業所様

栃木支部ホームページより「とちぎ健康経営宣言用紙」を印刷し、協会けんぽ栃木支部へFAXまたは郵送する。

栃木支部より、宣言証等とあわせて「令和6年度健康セミナーのご案内」を送付。

とちぎ健康経営宣言をしている事業所様

6月に事業所様宛に、水色の封筒で「令和6年度健康セミナーのご案内」をお送りしております。

「令和6年度健康セミナーのご案内」の申込書で申込む。



お問い合わせ先
企画総務グループ 028-616-1692

制度やセミナーについての詳細、
「とちぎ健康経営宣言用紙」はこちら ▶



全国健康保険協会 栃木支部
協会けんぽ

〒320-8514 宇都宮市泉町6-20 宇都宮DIビル7階
☎ 028-616-1691（代表）受付時間：平日8:30～17:15
（土日祝・年末年始を除く）

協会けんぽ栃木支部

検索

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/tochigi/>

『栃の葉ヘルシーメール』
にご登録ください!!

毎月配信
登録無料

協会けんぽ栃木支部は、メールマガジンを活用した皆さまの健康づくりに取り組んでいます。
健康保険に関する情報や日々健康に過ごすための
お役立ち情報などをメールでお届けします。どなたでも
ご利用いただけますので、この機会にご活用ください。
右の二次元コードを読み取ってご登録ください♪

