

／実施方法をリニューアルしました／



参加
無料

とちぎ健康経営宣言事業所限定 令和7年度 オンライン健康セミナーのご案内

協会けんぽ栃木支部では、とちぎ健康経営宣言事業所様の健康づくり支援のため
運動促進やメンタルヘルス等をテーマとした健康講座をご用意しております。
従業員様のヘルスリテラシー向上や健康づくりにご活用ください。
(委託事業者：野村不動産ライフ&スポーツ株式会社)

様々なテーマをご用意

社内研修等に
活用可能

健康経営優良法人認定申請に
活用可能

実施期間

令和7年7月25日(金)～令和8年3月16日(月)

申込期間

令和7年7月1日(火)～令和8年3月9日(月)

※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。
※講座内容等の詳細は委託事業者(野村不動産ライフ&スポーツ株式会社) 03-6777-1234にお問い合わせください。

申込から講座実施までの流れ

STEP1 申込

セミナー詳細をご参照
のうえ講座と実施方法
をお選びください
※申込手順は2ページを
ご覧ください

STEP2 日程調整

【3営業日以内】
委託事業者よりご担当
者様へご連絡し日程確
定します

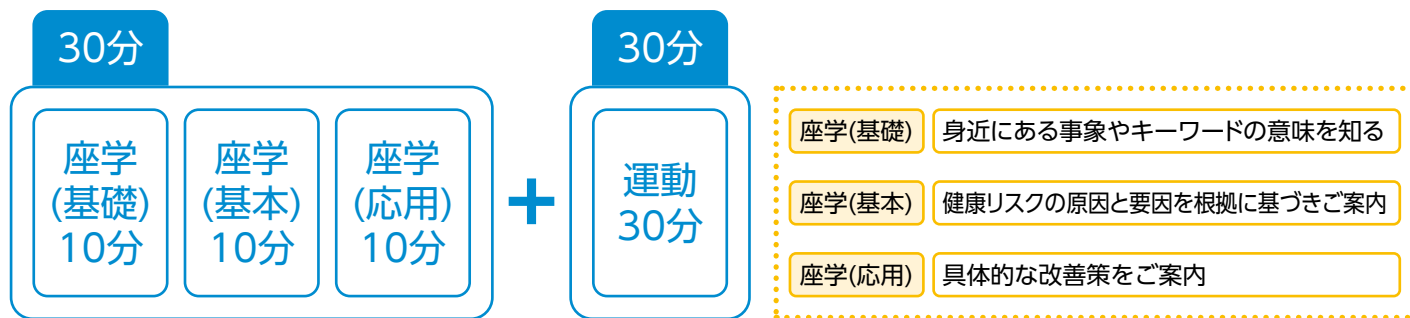
STEP3 資料送付・実施

【実施7日前(目安)】
実施方法により事前に
資料・URLを送付します

STEP4 実施後のサポート

4種類のショートムー
ビーとエクササイズリー
フレットにて引続きお取
り組みいただけます

全セミナーにおいて30分版（座学）と60分版（座学＋運動）をご用意しております



基礎知識～応用的な内容までバランスよくご案内いたしますので多くの参加者様にご満足いただける内容となっております

申込手順

- 実施方法を選択**
 - ・ Zoom等を利用しライブ配信で受講する「オンライン」、お好きな時間・場所で受講できる「VOD（ビデオオンデマンド）」からお選びください
 - ・ オンラインの場合は、最大5講座にご参加いただけます
 - ・ VODの場合は「カスタマイズ」の有無をご指定ください

実施方法

・ オンライン ・ VOD いずれか ※オンライン・VOD両方を受講することはできません

VODカスタマイズ

通常は1テーマ60分講座ですが、複数のテーマを組み合わせることもできます※オンラインは不可

- 受講したい講座を選択** ※3ページのセミナー一覧よりお選びください

オンラインの場合 ※5講座までご選択いただけます

3ページの「セミナー一覧」より受講したい**日程**と**講座**を選択

VODの場合

- ・ 3ページの「セミナー一覧」より受講したい**講座**を選択（VODの場合はお好きな日時で受講可能です）
- ・ カスタマイズの有無をご選択ください

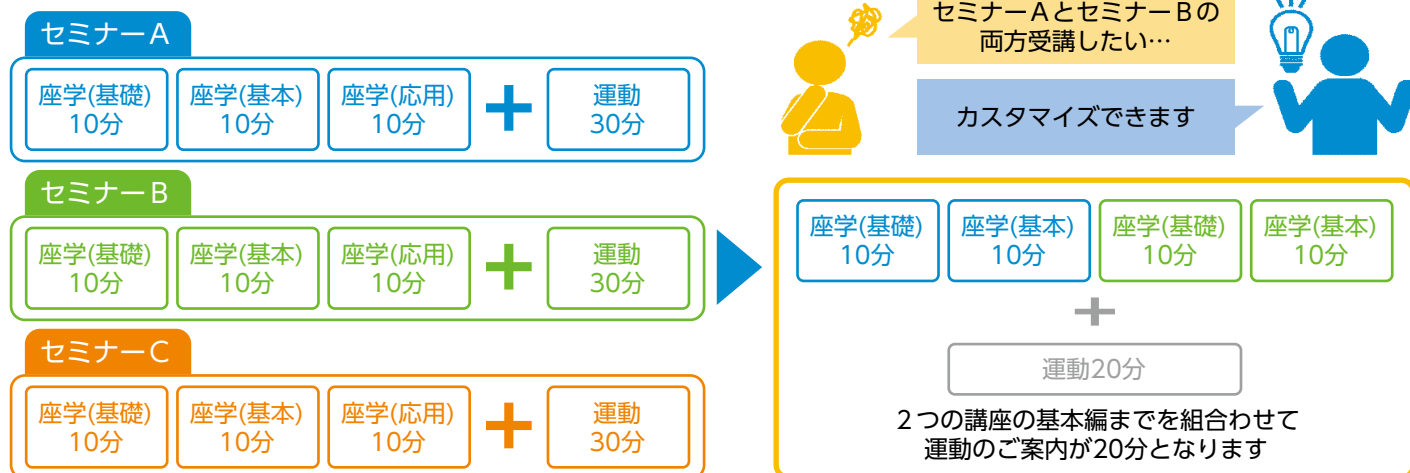
〈オンラインのメリット〉

- ・ 講師とチャット等でコミュニケーションをとりながら受講可能
- ・ 事前に受け付けた質問をセミナー当日に回答可能（全ての内容にご回答できない場合がございます）
- ・ 受講後別撮りした同内容動画の視聴が可能（視聴可能期間1か月）

〈VODのメリット〉

- ・ 期間内であればお好きな時間・場所で受講可能（視聴可能期間1か月）
- ・ 講座のカスタマイズが可能

▶▶ カスタマイズとは…



- 申込（WEB・FAX・メール・電話）** ※4ページをご覧ください



各セミナーの
詳細はこちら
(動画サンプル等)

60分構成

座学約30分



運動約30分

30分構成

座学約30分



運動
※紹介のみ

			オンラインスケジュール			
講座 番号	講座名	おすすめの事業所様	60分セミナー		30分セミナー	
			実施日時	申込締切日	実施日時	申込締切日
運動実技						
1	隙間時間の プチエクササイズ	運動時間が確保できないが運動 したい (運動強度★★★★)	11/10(月)10:00-	11/3(月)	8/6(水)13:00～	7/30(水)
パソコン対策						
2	カラダのコリ・張り改善	体のだるさ、重さで困っている 方が多い (運動強度★★★★)	12/9(火)10:00-	12/2(火)	7/25(金)13:00-	7/18(金)
			3/3(火)11:00-	2/24(火)	10/9(木)13:00-	10/2(木)
禁煙						
3	禁煙の大切さに気づく	喫煙者が減らない、禁煙施策に 悩んでいる (運動強度★★)	1/19(月)10:00-	1/12(月)	9/16(火)14:00-	9/9(火)
メンタルヘルス						
4	ストレスセルフケア	グループより個別の担当業務が 多い (運動強度★★)	8/18(月)16:00-	8/11(月)	10/21(火)10:00-	10/14(火)
			12/4(木)13:00-	11/27(木)	2/24(火)10:00-	2/17(火)
5	睡眠満足度アップのコツ	仕事形態が不規則になりやすい (運動強度★)	7/29(火)10:00-	7/22(火)	9/12(金)16:00-	9/5(金)
			11/18(火)13:00-	11/11(火)	1/21(水)11:00-	1/14(水)
			3/11(水)16:00-	3/4(水)		
食生活改善						
6	栄養管理で不調改善	不規則な食生活を正常まで修正 したい (運動強度★★)	8/8(金)11:00-	8/1(金)	11/26(水)11:00-	11/19(水)
			2/9(月)16:00-	2/2(月)		
7	栄養管理で超美容	より高度な栄養管理を覚えたい (運動強度★★)	9/4(木)11:00-	8/28(木)	12/15(月)16:00-	12/8(月)
8	腸活セルフケア	腸の働きを勉強して食生活を見 直したい (運動強度★★)	10/6(月)16:00-	9/29(月)	1/23(金)10:00-	1/16(金)
					3/16(月)13:00-	3/9(月)
その他健康経営の推進						
9	女性の健康課題サポート	女性特有の健康課題をもっと理 解したい (運動強度★★)	8/26(火)10:00-	8/19(火)	10/31(金)15:00-	10/24(金)
			2/18(水)10:00-	2/11(水)		
10	今からできるロコモ対策	運動量が少なく体力低下が気にな る方が多い (運動強度★)	10/15(水)10:00-	10/8(水)	12/17(水)10:00-	12/10(水)
					2/26(木)11:00-	2/19(木)
11	知って納得健診結果	健診結果に対して危機感の低い 方が多い (運動強度★★)	9/19(金)15:00-	9/12(金)	11/6(木)16:00-	10/30(木)
					1/27(火)11:00-	1/20(火)
12	口まわりケアで疾病予防	職場で歯科診療にかかる方が多い (運動強度★★)	9/29(月)10:00-	9/22(月)	12/22(月)10:00-	12/15(月)

申込書

FAX : 03-5351-3700

※必要事項をご入力の上番号を間違えないように送信ください

事業所様の情報	事業所名			事業所記号 (7ケタ or 8ケタ)		
	住所				ふりがな	
	電話番号				担当者	
	メールアドレス				FAX番号	
	参加予定人数				参加者年代	20代・30代・40代・50代・60代・70代
オンラインの場合※5講座まで受講可能				VODの場合※3種までカスタマイズ可能		
	講座番号	講座名	希望日時	講座番号	講座名	
①	NO.			NO.		
②	NO.			NO. (カスタマイズ)	基礎のみ or 基礎+基本 (どちらかに○をつけてください)	
③	NO.			NO. (カスタマイズ)	基礎のみ or 基礎+基本 (どちらかに○をつけてください)	
④	NO.			希望開始 日時①	令和 年 月 日 () ~ 1 か月	
⑤	NO.			希望開始 日時②	令和 年 月 日 () ~ 1 か月	

※オンラインの場合は3ページの「オンラインスケジュール」から最大5講座までお選びいただけます

※VODのカスタマイズは最大3講座までお選びいただけます

申込について

お申し込みは、申込専用サイト、電話、メール、FAXをご利用いただけます



申込専用サイトは
こちら

申込専用サイトURL :

<https://megalos.co.jp/houjin/seminar/r7tochigi/>

電話 : 03-6777-1234 ※電話受付は平日10時~17時

メール : megalos.houjin-s@nomura-ls.jp

受講特典

ご受講いただきました全参加者様がご利用いただける特典をご用意しました

短時間(10分)健康動画を
4種類ご視聴いただけます

- ①綺麗な姿勢づくり!
- ②痩せやすい体質づくり
- ③眼精疲労と
首のコリさようなら!
- ④お散歩で脳を活性



テーマに関連した
エクササイズを表記した
リーフレットをお渡しいたします
簡単に行えるストレッチから瞑想まで
ポイントを詳しく解説
(運動習慣化にも効果的!)



相談窓口

受講方法やセミナー選定でお悩みの方は、お問合せ先まで是非ご相談ください

【お問合せ先(委託事業者)】野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

電話 : 03-6777-1234 ※電話受付は平日10時~17時

メール : megalos.houjin-s@nomura-ls.jp