

健康づくり講座のご案内

受講
無料

～社員への健康投資で会社に活力を！！～



肩こり・腰痛予防やメンタルヘルス対策などについて楽しく学べる講座をご用意しました。
オンラインまたはVOD(ビデオオンデマンド)で、会社の状況にあわせて受講できます。

「健康づくり講座」を利用して、従業員一人一人の健康意識の向上と、
職場の健康維持・増進に取り組んでみませんか。

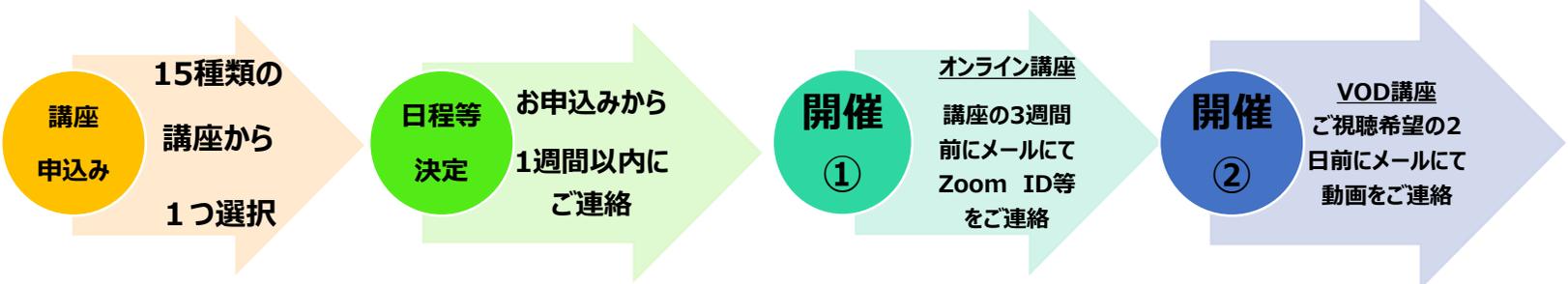
【利用期間】 令和5年7月20日(木)～令和6年3月31日(日)

【開催回数】 60回 先着順に受付、予定回数に達し次第受付終了とさせていただきます。
原則、1事業所につき1回(人数等の都合により複数回の実施についてはご相談ください。)

【開催日時】 月～金曜日 平日9時～18時 ※時間外についてもご相談ください。

【申込期限】 令和6年2月23日(金)まで

【申込みから開催までの流れ】



【申込み・問い合わせ先】

野村不動産ライフ&スポーツ株式会社 法人営業部

電話 03-5334-8600 / FAX 03-5351-3700 / メール: megalos.houjin-s@nomura-ls.jp

住所 東京都中野区本町1-32-2 ハーモニータワー15階

※ 協会けんぽ愛媛支部は、本業務を野村不動産ライフ&スポーツ株式会社に委託しています。

全国健康保険協会 愛媛支部 電話 089-947-2119

【健康づくり講座内容】 ※★の数は 講座内での運動量の目安です。

講座は、30分または、60分をご選択いただけます。60分がお勧めとなります。 ※⑬～⑮は30分のみ



協会けんぽ愛媛支部のサイトへ
 おすすめの【メンタルヘルスセミナー】、【腰痛・肩こり予防ストレッチ】の
 説明動画もご視聴いただけます。

番号 講座名 内容

テーマ：食事

1	食生活改善のコツセミナー	健康的な食事方法や免疫力アップのコツをアドバイス。簡単な咀嚼力向上運動もご案内。 対象者：食生活に不安がある方・勤務時間が不規則な方 等 座学&顔体操：★
2	アルコールとの上手な付き合い方セミナー	バランスの良い食事について学び、アルコールとの上手な付き合い方をご案内。 対象者：適切なアルコール摂取方法に興味がある方 等 座学のみ

テーマ：運動

3	パソコン作業の疲れ改善エクササイズ	パソコン作業中の疲れを減らす為の知識やビジョントレーニング、エクササイズをご案内。 対象者：デスクワークが多い方 等 座学&簡単ストレッチや目の体操：★★
4	ダイエットに効果的！お腹引き締めエクササイズ	おなか周りを中心とした体の引き締めや、姿勢の改善や腰痛などの痛み改善方法をご案内。 対象者：全ての方・お腹まわりを引き締めたい方 等 座学&簡単エクササイズ(筋トレ・ストレッチ)：★★★
5	リフレッシュ！！筋膜リリース&ストレッチ	リフレッシュしたい方にもおすすめ！！筋膜リリースやストレッチ 対象者：運動不足の方・デスクワーク中心の方 等 座学&筋膜リリース・ストレッチ：★★★
6	気分爽快！ボクシングエクササイズ	爽快感・ストレス発散にもおすすめ！！有酸素運動 対象者：痩せたい方・運動不足の方・デスクワーク中心の方 等 エクササイズ中心：★★★★

テーマ：メンタルヘルス

7	 メンタルヘルスセミナー～ストレス対処法～	メンタルヘルスの基本的な知識や、明日からできるストレス対処法をご案内。 対象者：心の健康に興味がある方、メンタルケアを学びたい方、夜勤が多い業種の方 等 座学&呼吸法や簡単ストレッチ：★
8	「眠り」について考えよう快眠セミナー	睡眠の必要性や役割等、良い睡眠の為に必要なヒントご案内。快眠のエクササイズを実践。 対象者：勤務時間が不規則な方 等 座学&呼吸法や簡単ストレッチ：★★

テーマ：その他 健康づくり

9	 腰痛・肩こり予防ストレッチ	痛みの原因をご自身で認識&エクササイズ等での改善方法をご案内。 対象者：肩こり・腰痛がある方・予防したい方・身体を使う業種の方 等 座学&腰痛・肩こり予防ストレッチ：★★
10	受動喫煙が引き起こす健康への害	身近にいる方にも様々な悪影響を及ぼす受動喫煙。リスクや禁煙に関するヒントをご案内。 対象者：喫煙をする方・タバコの健康リスクが気になる方 等 座学&呼吸法：★
11	今すぐタバコをやめたくなる～COPD～	別名「タバコ病」とも言われるCOPD。喫煙のリスク&禁煙に関するヒントをご案内。 対象者：喫煙をする方・喫煙者が身近にいる方・タバコの健康リスクが気になる方 等 座学&呼吸法：★

番号	講座名	内容
テーマ：生活習慣病予防対策		
12	今日からできる 脱メタボ・メタボ予防 セミナー	脱メタボ・メタボ予防には何がよいのか(運動方法と食事)をご案内。 対象者：既にメタボと診断された方・予備軍の方・等 座学&簡単エクササイズ(筋トレ・ストレッチ)：★★
13	生活習慣病予防 血圧対策	血圧の基礎知識と生活習慣病予防対策 血圧の基礎知識を学び、生活習慣の見直しに加え、手間なく続けられる改善策をご案内。 対象者：血圧が気になる方 等 座学中心：30分セミナー
14	生活習慣病予防 脂質対策	脂質と上手に向き合う方法 脂質の働き、役割を知り、摂取量の目安などや健康的な生活を送るためのポイントをご案内。 対象者：血圧が気になる方 等 座学中心：30分セミナー
15	生活習慣病予防 血糖対策	血糖の基礎知識と生活習慣病予防 血糖の基礎知識を学び、健康的な身体を維持しましょう。 対象者：血糖値が気になる方 等 座学中心：30分セミナー

【健康づくり講座の注意事項】

- ・講座の日程等をご希望に添えない場合がございます。
- ・キャンセルの際は速やかにご連絡ください。

オンライン

- ・開催希望日時のご希望の1ヶ月前までにお申込みください。
- ・Zoomを使用して、パソコンやスマートフォンからご参加いただけます。
- ・接続設定は、ご自身でお願いいたします。
- ・Zoom以外のツールをご希望の場合は、ご相談ください。
- ・最大300名まで対応しております。



VOD (ビデオオンデマンド)

- ・URLをクリックすると、好きな時間や場所から、パソコンスマートフォンを使用し、何度でもご覧いただけます。
- ・視聴期間は1ヶ月です。
- ・視聴希望日の5営業日前までに申込みください。
- ・視聴方法と動画URLを視聴希望日2日前までにメールでお送りします。メールが届き次第内容を受講できます。



【お申込み方法】

右記の二次元バーコードから簡単お申込み →



※FAX・メール・郵送・電話のお申込みも可能です。

FAXの場合は、下の空欄をご記載後、下記FAX番号に送信ください。

FAX 03-5351-3700

1.事業所	事業所				健康づくり推進宣言 (済 ・ 未)		
	所在地	(事業所記号)					
	フリガナ ご担当者名						
	電話番号	() -	FAX番号	() -			
	E-MAIL	@					
2.希望講座 希望日時	実施方法	オンラインセミナー / ビデオオンデマンド		時間	30分 / 60分 ※60分がお勧めとなります。		
	講座NO.	第1希望	令和	年	月	日 (曜日)	時開始
		第2希望	令和	年	月	日 (曜日)	時開始
3.要望事項							

【申込み・問い合わせ先】

野村不動産ライフ&スポーツ株式会社 法人営業部

電話 03-5334-8600 / FAX 03-5351-3700 / メール : megalos.houjin-s@nomura-ls.jp

住所 東京都中野区本町1-32-2 ハーモニータワー15階

協会けんぽ愛媛支部は、本業務を野村不動産ライフ&スポーツ株式会社に委託しています。

