

先着30社
無料

健康講座のご案内

元気で健康に働き続けるために・・・
職場の健康づくりをサポートします!



従業員さまの健康管理・健康づくりは、会社の利益につながります。
健康講座で健やかな暮らしの秘訣を学びましょう。
専門知識を有した保健師・管理栄養士が皆さまの健康維持・増進をサポートします!!
専門家からの知識と実践的なヒントで、健康な生活を手に入れましょう。

会場 ■ お申し込みいただいた事業所内

対象

- 協会けんぽ福井支部適用事業所の加入者
- 受講者が5名以上 (2箇所以上の事業場が合同で受講可)

オンライン開催も可能

期間

令和7年 4月 1日～令和 8年 3月 31日

実施方法

訪問 or ZOOM



日時

月～土曜日 10:00～18:00

- ※日曜日の開催は、申し込み時にご相談ください。
- ※希望日の30日前までにお申込みください。
- ※開催時間は上記の時間帯の中で、ご希望の1時間となります。
- ※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。ご了承ください。

回数

■ 30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。

お申込み
の流れ

①お申込み
裏面の二次元コードか
URLよりお申込みく
ださい。

②開催日時の調整
日程調整のため、後日
連絡いたします。

③講座の開催
開催方法は、訪問また
はオンラインとなります
ので、お選びください。

InBody測定とは?

- ・軽い電気(感じるこ
とができない電気)を全
身に流して測定します。
- ・からだの基本成分で
ある体水分、たんぱく質、
ミネラル、体脂肪量、筋
肉量がわかります。
- ・家庭用の体重計より
詳しく測定できます。



「InBody470」

【お申込み・お問合せ先】協会けんぽ福井支部 受託機関

医療法人社団洛和会 洛和会音羽病院

〒607-8062

京都市山科区音羽珍事町 2

電話：080-2401-8358※専用ダイヤル

075-593-7774 ※音羽病院健診センターコールセンター

FAX：075-502-8716

Website: <https://rhs.rakuwa.or.jp/kenshin/>

職場における健康講座 申込書

- ◆ 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にてお申込みください。
- ◆ 右記の二次元コードからのお申込みも可能です。



希望するテーマ
1つに○印を
お願いします

(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

生活習慣病予防	①	はじめよう健康づくり! ~生活習慣病予防に向けた生活のヒント~【InBody測定実施】 あなたの生活習慣は大丈夫?未来のために、今日からできる生活習慣病予防を学びましょう
	②	「体内時計を整える食事メソッド」~時間栄養学でおいしく健康になるコツ~【InBody測定実施】 食事で大切なのは内容だけじゃない!「いつ、何を、どのように食べるか」を学び体を整えましょう
	③	腸から元気に!腸内環境を整えて健康アップ【InBody測定実施】 実は腸は人体最大の免疫器官!腸内環境を健康に保つことで得られる効果や腸活について学び、健康な体を目指しましょう
女性	④	女性特有の健康課題~女性も活躍する現代に知っておいてほしいこと~ ぼんやりイメージできるけど話題にしづらい...そんな女性の健康課題を正しく理解し、働きやすい職場づくりを目指しましょう
禁煙・アルコール	⑤	吸う人も吸わない人も知っておきたい!タバコと健康のリアル 吸う場所を分けているから...紙タバコじゃないから...それって本当に大丈夫?受動喫煙やタバコのもたらす体への影響を正しく知って減煙・禁煙を目指しましょう
	⑥	お酒と仲良く!無理なく続くスマート飲酒術 お酒を楽しむためには、正しい知識が大切です。健康を守りながら、より良い飲み方を学びましょう
睡眠	⑦	睡眠の質が健康を決める!あなたの眠り、大丈夫? 毎日の睡眠を見直してみませんか?質の良い眠りを手に入れる方法を学びましょう

お申込み者	事業所名	
	事業所所在地	〒
	ご担当者氏名・メール	(氏名) (メールアドレス)
	電話・FAX番号	(電話) (FAX)
依頼内容	予定人数・受講形態	人 / 対面 ・ ZOOM (通信機器をご準備ください)
	知りたい内容や連絡事項があればご記載ください	
希望日時	第1希望	令和 年 月 日 () 時 分 ~ 時 分
	第2希望	令和 年 月 日 () 時 分 ~ 時 分
会場	会場名	
	会場所在地	〒

情報提供等に関する同意 (※当該情報は講習会実施状況の集計等以外に利用いたしません)

上記講習会申込情報を協会けんぽ福井支部へ提供することに同意のうえ申込みします