

令和3年度 職場における健康講座

受講無料

感染症拡大防止のため
オンライン配信講座も
開催しています！



健康城主けんわか君

- 対象**
 - 「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か所以上の営業所が合同で受講することも可能です。
- 期間** 令和3年4月1日～令和4年3月31日
- 申込** **先着順** に受付し、予定回数に達し次第、予約を締め切ります。
- 日時** 月曜～金曜 11:00～17:00の間
土・日・祝を希望される場合はご相談ください。日程を調整します。
※所要時間は1時間程度です。
※地域によっては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。
- 会場** 和歌山県内の事業所内の会議室等
※準備いただいた会場に十分な感染症対策を講じたうえで講師が訪問します。
※Zoom等のweb会議システムを利用したオンライン配信による受講も可能です。
お申込みの時にご相談ください。

お申込み～開催までの流れ

※FAXまたは電話にてお申込みください。

1

申込み

裏面の申込書からご希望の講座をお選びいただき、必要事項をご記入のうえ、【関西メディカルネット】までFAXまたはお電話でお申込みください。

2

開催日時の決定

事業所の特性や現状等をお伺いし、ご希望に沿った講座内容を決定します。
※FAXでお申込みの場合、後日、担当者よりご連絡いたします。

3

健康講座の開催

講師が事業所へ訪問し、健康講座を開催します。開催後は、アンケートにご協力ください。

※本事業は、全国健康保険協会和歌山支部の委託を受けて実施しています。



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 和歌山第一生命ビル3階
企画総務グループ TEL: 073-421-3101

健康講座のお申込み・お問い合わせ先

〒553-0003
大阪市福島区福島1丁目3番11号
サンアール11号館 4階
株式会社 関西メディカルネット 保健事業部
TEL 06-7506-9005

(申込み先)

株式会社 関西メディカルネット
保健事業部

TEL 06-7506-9005
FAX 06-7506-9007



職場における健康講座 申込書

希望する1講座に○を記入し、必要事項をご記入のうえ、FAXまたはお電話でお申込みください。



血糖値が 気になる方へ

糖尿病の原因の解説や、予防のための食事と運動のアドバイスをいたします。



血圧や脂質が 気になる方へ

冠動脈疾患の危険度予測や、リスクを減らすための食事、運動面でのアドバイスをいたします。



尿酸値が 気になる方へ

尿酸値を上げてしまう生活習慣や、尿酸値を下げるための生活習慣をご紹介します。



かぜ予防は 生活習慣の見直しから

体調を整えるためのおすすめの休養の取り方、栄養や運動の効果をご紹介します。免疫力を上げるための生活習慣についても、アドバイスをいたします。



カラダ快調！ お手軽 エクササイズ

腰痛や肩こりに対するストレッチや姿勢改善の実技、休憩時間に取り組めるような簡単な筋トレの実技をいたします。



女性のための 健康サポート

ホルモンバランスによる体調の変化や対処法、女性特有のがんの早期発見と予防法について解説します。



禁煙教室

紙巻タバコと電子タバコの違いや、日本の禁煙政策、禁煙のコツなど、禁煙に取り組むうえで役立つ情報をお伝えします。



アルコール教室

飲酒スクリーニングテストや、簡易アルコール体質検査を通して、アルコールとの上手な付き合い方をご紹介します。



メンタルヘルス 研修

管理監督者向けのラインケア研修やセルフケア研修など、職場におけるメンタルヘルス対策について講義を行います。

新型コロナウイルス感染症拡大で運動不足になっていませんか？



自宅でできる 運動不足解消方法

NEW

自分でできる体力チェックを交えながら、体幹や下半身を中心とした、筋肉トレーニングをご紹介します。

これからの経営のカタチ。従業員と会社の未来のために！



健康経営を はじめよう

NEW

健康経営とは何か？や健康経営のメリット、どう始めたらよいか等について取り組み事例を交えて解説します。顕彰制度についてもご紹介します。

事業所名											
事業所所在地	〒	-									
受講人数	人	保険証記号									
電話番号			FAX番号								
E-mail	その他、ご希望（オンライン講座希望）等があればご記入ください。										
ご担当者名											