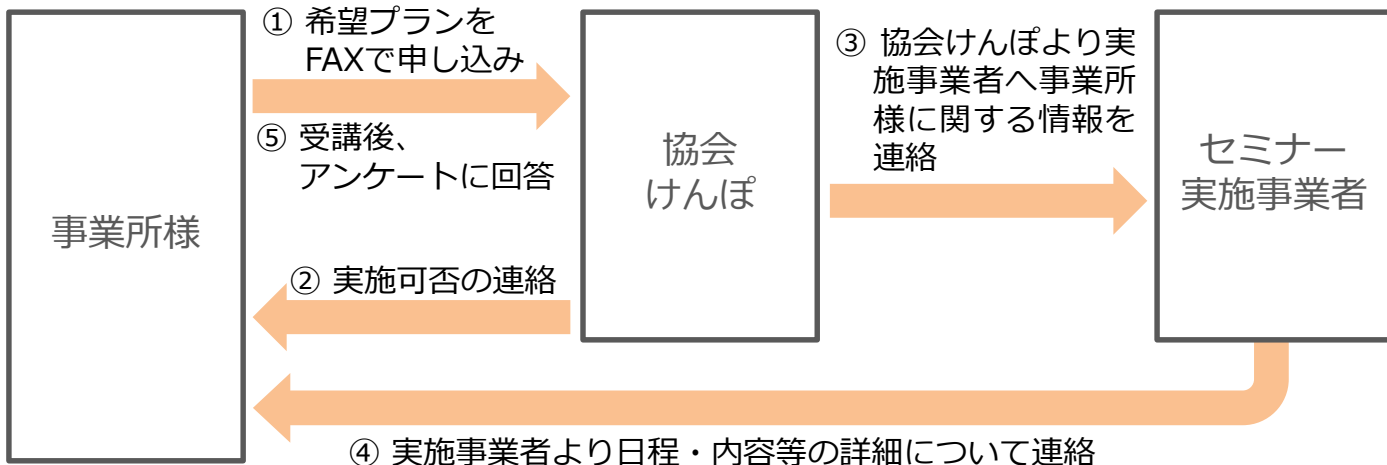


令和4年度 事業所訪問型健康づくりセミナーのご案内

令和4年度事業所訪問型健康づくりセミナーは、7つのプランをご用意しました（裏面参照）。貴事業所の健康づくりにぜひ、お役立てください。

お申込みに際しては、下記事項をご確認いただき、裏面申込書をFAXにてご提出ください。

<セミナー実施の流れ>



「セミナーの詳細や受付状況については、協会けんぽ山形支部のホームページよりご確認ください」

協会けんぽ山形支部HPトップページ ▶ 健康づくり ▶ やまがた健康企業宣言 ▶ 健康づくりセミナー

<説明事項>

- すべてのセミナーが無料で受講いただけます。
- セミナーの実施会場は、事業所様にてご用意ください。受講者同士の間隔の確保や十分な換気にご協力ください。
- 実施時間はおおむね1時間程度（メンタルヘルスセミナーのみ、おおむね2時間程度）です。
- 令和5年3月末までに受講を終えてください。
- 希望するセミナーを1つだけお選びください。ただし、大人数での受講を避けるため、同一セミナープランに限り受講者を分割して2回まで受講いただくことが可能です。（同日開催でも、複数プランはお選びいただけません）**
- セミナーの実施可能数には上限がございます。
- 実施の可否は、お申し込み順に決定させていただきます。FAXによるお申し込みを受け付け後、協会けんぽから受講の可否を電話等でお知らせいたします。
- 実施事業者の都合上、お申し込み後すぐの日程や、希望日時に実施できない場合がございます。余裕をもってお申し込みください。その場合には、別日や別の事業者のセミナーへの変更等についてご相談させていただきます。
- 新型コロナウイルス等を踏まえ、受講者の皆さまと関係者の健康と安全を第一に考え、セミナー開催を中止させていただく場合がございます。（申し込み受理後であっても、状況により開催できない場合もございますのでご了承ください。）
- セミナー受講後のアンケートにもご協力をお願いします。

【お問合せ】

全国健康保険協会山形支部

企画総務グループ TEL : 023-629-7226

事業所訪問型健康づくりセミナー 申込書

全てのセミナープランの中から **1つ** だけ○をつけてください。

運動

ルネサンス山形

<input type="checkbox"/>	ヨガでリラックス	<input type="checkbox"/>	心のリラクセーション
<input type="checkbox"/>	脳と体のリフレッシュエクササイズ	<input type="checkbox"/>	機能改善ストレッチ
<input type="checkbox"/>	ミニボールレッスン	<input type="checkbox"/>	カラダが喜ぶ骨格調整
<input type="checkbox"/>	効果的なウォーキング		

ドリームゲート

<input type="checkbox"/>	肩こり・腰痛予防解消体操	<input type="checkbox"/>	脳を目覚めさせるリフレッシュストレッチ
<input type="checkbox"/>	やさしいマインドフルネスヨガ	<input type="checkbox"/>	自重エクササイズでコツコツ貯筋！
<input type="checkbox"/>	筋膜リリース&ポールコンディショニング	<input type="checkbox"/>	姿勢改善ウェープリングストレッチ教室
<input type="checkbox"/>	正しいウォーキング教室		

モーシェ

<input type="checkbox"/>	肩こり 改善プログラム	<input type="checkbox"/>	脚のむくみ 改善プログラム
<input type="checkbox"/>	腰痛 改善プログラム	<input type="checkbox"/>	眼精疲労 改善プログラム

食事

山形県栄養士会

<input type="checkbox"/>	集団を対象にした講話 (Zoomを含む100名まで参加可)	<input type="checkbox"/>	希望のテーマに沿った栄養講話 (Zoomを含む)
--------------------------	----------------------------------	--------------------------	-----------------------------

協会けんぽ

<input type="checkbox"/>	食事(栄養)セミナー バランスの良い食事とは？	<input type="checkbox"/>	アルコールセミナー 上手なお酒の飲み方をご紹介します！
--------------------------	----------------------------	--------------------------	--------------------------------

メンタルヘルス

山形産業保健 総合支援センター

<input type="checkbox"/>	若年労働者向けメンタルヘルス教育 ※セルフケアを中心とした内容となります！ 幅広い年齢層に対応可能です。	<input type="checkbox"/>	管理監督者向けメンタルヘルス教育 ※ラインケア等、ストレスチェックの活かし方 も含めた管理監督者向けの内容となります！
--------------------------	--	--------------------------	---

タバコ

※6月から開始予定です

協会けんぽ

<input type="checkbox"/>	受動喫煙防止対策	<input type="checkbox"/>	禁煙支援
<input type="checkbox"/> その他 ※ご希望のテーマがあればご相談ください。			

事業所名		事業所記号 <small>※保険証左上の「記号」</small>	
事業所所在地			
連絡先	担当者氏名	電話番号	
	メールアドレス	@	
セミナー希望日時	令和	年	月 日 AM / PM :
参加実施希望回数	1	・	2 回
参加予定人数		人程度	