



受講無料

先着40社

～今日からできる職場の健康づくり～

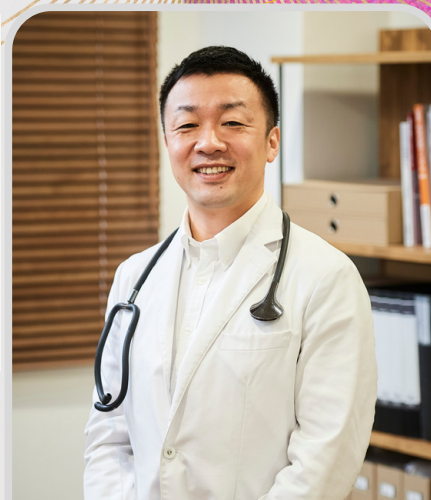
職場における健康講座



ご提供プログラムは全12種類。

ご提供方法はオンラインを基本としていますが、
運動についての講座は出張いたします。

職場の健康に関するお悩み解消にぜひご活用ください！



株式会社Doctor's Fitness
代表医師 宮脇 大

一部の講座は私が講師を担当します。
皆さまの効果的な健康づくりを
お手伝いさせていただきます。

対象

全国健康保険協会 奈良支部加入事業所
受講者5名以上（2カ所以上の事業場が合同で受講可）

開催期間

令和6年5月～令和7年3月 ※申込期間：令和7年2月28日まで

開催日時

月曜日～土曜日 10:00～18:00（日曜は相談に応じます）

※講座の所要時間は1時間です。

開催回数

先着40社

※先着順に受付し、予定回数に達し次第締め切りとさせていただきます。

※1事業所 1テーマ 1開催となります。

開催方法

オンライン型 ZOOMを用いたオンラインで実施

または

出張訪問型（裏面講座番号1・2・12のみ可能）お申込の事業所内

※オンラインでの受講が難しい場合は、ご相談ください。

申込～開催までの流れ

① 申込

12種類の講座内容から1講座を
選択しお申込みください。
※講座内容は裏面をご覧ください。

② 開催日時調整

お申込み後、委託機関から連絡を行い、
事業所の担当者さまより事業所の
特性等聞き取り・日程調整します。

③ 講座開催

オンライン型の開催は通信機器の準備をお願い
いたします。運動療法などの出張訪問の場合は
実施する場所をご準備ください。
開催後はアンケートにご協力いただきます。

お問い合わせ先

委託機関：株式会社Doctor's Fitness（全国健康保険協会奈良支部委託機関）

〒533-0033 大阪府大阪市東淀川区東中島1-20-19 ヒカリビル9F

☎050-5468-5057



Doctor's Fitness
2024.4作成

「職場における健康講座」プログラム

テーマ	講座番号	プログラム名	おすすめポイント
運動	1	運動療法体操 ～肩こり・腰痛対策～	多くの人が悩む、肩こりと腰痛ですが、重要なことは「可動域の改善」です。一緒に学んで実践しましょう。 出張訪問
	2	運動療法体操 ～眼精疲労・睡眠の質向上～	眼精疲労や頭痛を、カラダを動かして改善していくと、良い睡眠につながります。一緒に学んで実践しましょう。 出張訪問
食事	3	管理栄養士が伝える 季節の野菜と魚の美味しい食べ方	旬の食べ物の栄養価と美味しい食べ方を管理栄養士と一緒に、学びましょう。 オンライン
	4	お酒との上手な付き合い方	お酒と上手に付き合って、楽しく・健康的にお酒を楽しむために必要なことを、一緒に学びましょう。 オンライン
メンタルヘルス	5	医師が伝える!! 良い睡眠の極意	睡眠は、健康づくりの基本中の基本です。皆さん1人1人の睡眠をこの機会に見直してみましょう。 オンライン
	6	自己効力感・自己肯定感の 高め方	ストレスが、こころとカラダに悪い影響とならないために大事なことを、一緒に学びましょう。 オンライン
病気予防	7	医師が伝える!! 健康診断で病気を防ごう ～生活習慣病・循環器疾患編～	健康診断結果をほったらかしにせず、ご自身の健康管理につなげるために、一緒に学びましょう。 オンライン
	8	医師が伝える!! 健康診断で病気を防ごう ～がん編～	健康診断結果をほったらかしにせず、ご自身の健康管理につなげるために、一緒に学びましょう。 オンライン
その他	9	腸の不思議	便秘などの腸の不調を感じている方は多くおられます。腸と深く関わる自律神経を一緒に学びましょう。 オンライン
	10	禁煙最前線2024	禁煙をはじめたい方や、なかなか禁煙できない方へのサポートとなる「はじめの第一歩」です。 オンライン
	11	女性のヘルスケア	PMS・更年期障害・骨粗鬆症など、女性特有の課題について、男性も女性も一緒に学びましょう。 オンライン
	12	脱メタボ	「脱メタボ」にとって必要なこと。知識だけではなく、一緒に実践してみましょう。 オンライン + 出張訪問

お申し込み方法

メール contact@doctors-fitness.com

FAX 06-6379-3436

申込フォーム



事業所	事業所名			健康保険証の氏名上部に記載の事業所記号 ()
	所在地	〒 —		参加人数 名 ※5名以上が対象です
	フリガナ		希望講座番号	
	ご担当者名	(名字のみご記入ください)		上記講座の中から1つお選びください
	電話番号	() —	FAX番号	() —
	E-mail	@		
希望日時	第1希望		第2希望	第3希望
	令和 年 月 日 (曜日) () 時開始	令和 年 月 日 (曜日) () 時開始	令和 年 月 日 (曜日) () 時開始	令和 年 月 日 (曜日) () 時開始