

令和8年度

健康づくり講座開催のご案内

先着順

※100社まで

受講料
無料

対象

協会けんぽ愛知支部の健康宣言チャレンジ事業所

実施期間

令和9年2月26日(金)まで

申込期限：原則、開催日の1か月前まで※最終期限：令和9年1月29日(金)まで

実施時間

1講座60分 平日9時～最終開始19時 ※土日・祝日・夜間開催は要相談

講座ラインナップ

No.	テーマ	講座名	概要	運動強度
①	食事	栄養・食事管理レベルアップのコツ	食事管理に必要な知識	強度2
②		腸活で改善する健康課題	機能低下による体への影響とリスク	強度2
③		知って活用アルコールマネジメント法	アルコールの基礎知識とリスク	強度1
④	運動	ロコモ・転倒予防のための運動ルーティン	運動を習慣化するためのポイント	強度3
⑤		頭痛・肩こり分かって改善	頭痛の種類とそれぞれのリスク	強度3
⑥		今日からできる腰痛予防	誰でもできるセルフケア方法	強度2
⑦	睡眠	睡眠が今より満足できるコツ	すぐに実践できる改善方法やヒント	強度1
⑧		自分に合った快眠環境の整え方	快眠環境の整え方ヒント	強度1
⑨	その他	知って考える禁煙	禁煙プログラムやヒントの紹介	強度1
⑩		詳しくなろう女性のウェルネス	女性特有の健康課題、基礎知識	強度2
⑪		健診結果を知って、活かす	健診結果の見方、項目の説明	強度3
⑫		口腔ケアで生活の質向上	ケアを怠ることが原因となる疾患	強度2
⑬		脱メタボできる生活改善のコツ	メタボの原因と体への影響、リスク	強度3
⑭		油断しないための熱中症対策	熱中症の基礎知識、現状	強度3

お申込みは裏面をご覧ください



お申込み方法

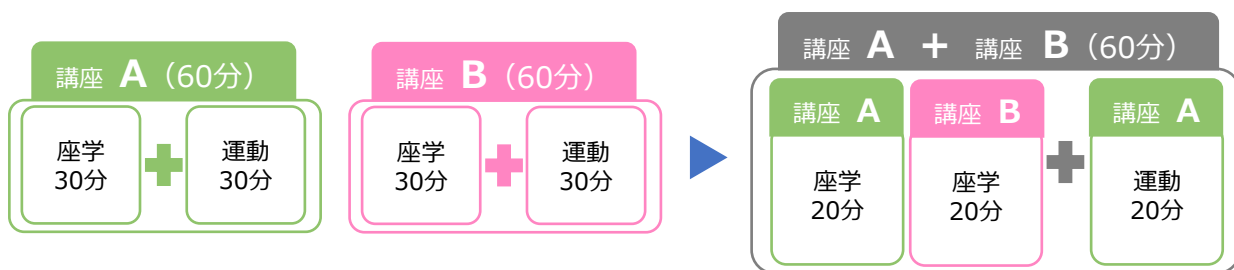
① 受講したい講座を選択してください

※表面の講座ラインナップより受講したい講座名をお選びください

② 実施形式を選択ください

実施形式 訪問型 または オンライン型

カスタマイズ 通常は1テーマ60分講座ですが
複数のテーマを組み合わせることも可能です



③ WEB、申込書送付 (FAXorメール) もしくは電話でお申込み

申込専用
サイト

WEBの場合は以下URL、もしくは右の二次元コードからお申し込みください
<https://megalos.co.jp/houjin/seminar/aichi/>



申込後～受講の流れ

1



日程確定後に弊社より担当者様へご連絡いたします。ご不安なことは仰ってください。

2



講座実施日3週間前を目安に必要事項を担当者様宛にメールでお送りします。

3



弊社からお送りしたメールを従業員様に転送するなど、展開していただきます。

4



講座当日の時間に転送されたURLをクリックし、参加します。訪問講座は講師が直接伺います。

お問合せ先 (委託事業者) : 野村不動産ライフ&スポーツ株式会社 法人営業部

電話 : 03-6777-1234 / FAX : 03-5351-3700

メール : megalos.houjin-s@nomura-ls.jp

協会けんぽ愛知支部は令和8年度健康づくり講座を上記の事業者にて業務委託しています。

MEGALOS

あしたを、つなぐ。野村不動産グループ
野村不動産ライフ&スポーツ