

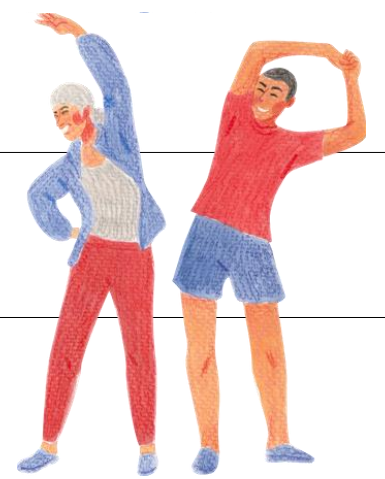
職場における

訪問/オンライン  
受講無料

# 健康講座のご案内

- ☑健康経営を推進し、従業員の健康づくりをサポート
- ☑健康・生活習慣を楽しく、学んで今日から実施しましょう

期間	令和8年4月1日（水）～令和9年3月31日（水）
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）
実施方法	訪問 or ZOOM（先着30社）
日時	<b>月～金曜日 10:00～17:00の中で60分</b> ※平日の時間外、土日祝の開催については、申し込み時にご相談ください。 ※希望日の14日前までにお申し込みください。
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回までとさせていただきます。



## 講座開催までの流れ

### ①お申込み

裏面の二次元コードかFAXよりお申込みください。

### ②打合せ

日程調整などのために、1週間以内ご担当者様宛へご連絡いたします。

### ③開催のご案内

講座開催前に、講座担当の講師より最終調整のご連絡をいたします。

### ④講座当日

担当講師が会場の設営・準備を行い、進行いたします。終了後、アンケートの記入をお願いいたします。

【お問い合わせ先】

公益財団法人北陸体力科学研究所（担当:釜場）

〒923-8601 小松市八幡13-1

☎ 0761-47-1214 FAX: 0761-47-0656

E-mail: wellness@sc-dynamic.com

# 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】公益財団法人北陸体力科学研究所 FAX 0761-47-0656

生活習慣病予防	①	<b>今日からできる！生活習慣病予防のポイント</b> 食事、運動、睡眠を見直し、生活習慣病を予防するポイントについて学びましょう。
	②	<b>健診結果を読み解くための基礎知識</b> 健診結果の数値の意味と変化の見方を理解し、健康管理に活かす方法について学びましょう。
女性	③	<b>輝く未来を創るヘルスリテラシー</b> 月経随伴症状、婦人科系疾患、更年期症状不妊治療など、性別、年代に関係なく、女性特有の健康課題について理解し、その対処法について学びましょう。
睡眠	④	<b>仕事のパフォーマンスを上げる！快眠生活のススメ</b> 労働者の睡眠負債を防ぎ、仕事のパフォーマンスを高めるための、睡眠に関する正しい知識を学びましょう。
禁煙	⑤	<b>みんなで知っておきたい、たばこと健康について</b> たばこの基礎知識、喫煙者および受動喫煙の健康影響について学びましょう。
栄養・食事	⑥	<b>健康的な食事とは</b> 様々な情報が飛び交う中、「健康的な食事とは」何かを学びましょう。
	⑦	<b>なに摂る？どう摂る？タンパク質</b> 近年注目を集めているたんぱく質。たんぱく質について理解を深めましょう。

お申込者	事業所名		
	事業所所在地	〒	
	ご担当者様氏名・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入ください		
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します