

先着  
**80**  
社

# 職場における健康講座

出張講座

オンライン

岐阜支部に加入されているみなさまへ  
大切な従業員の健康を守るため、国家資格を持つ専門家が提供する13項目のプログラムの中から最適な1つをお選びいただけます。職場の悩みを解決する健康講座を、ぜひご利用ください。

開講期間	令和8年6月1日(月)～令和9年3月31日(水) ※本状が届き次第、すぐにお申し込み可能です
対象	全国健康保険協会 岐阜支部加入事業所(最低5名以上)
実施回数	1事業所あたり原則1回 / 先着80社限定
実施場所	出張講座または、オンライン(ZOOM)
実施時間	30分または60分の選択が可能

受講  
無料

## お申し込み～開催までの流れ



申込用紙、講座内容は裏面へ

お申し込み  
お問い合わせ

株式会社バックテック 林田 宛  
東京都港区芝浦3-14-18 キャナルスクエア芝浦 6F  
TEL : 050-1807-2655  
メール : gifu-kenkokeiei@backtech.co.jp

**FAX : 050-3488-3981**

※お申し込みはFAXにて承ります。  
FAXが難しい場合は、メールまたはTELにてご連絡下さい。

# 健康講座一覧

	タイトル	内容
運動関連	1 実践型！体力チェックで今の体力年齢と具体的な対策を知ろう	職場で簡単な体力測定を行い（機器は不要）、自身の体力年齢を把握。毎日の生活に負担なく実践できる方法を紹介します。
	2 【京都大学発！】あなたの肩こり“何タイプ”？職場と自宅のできる効果抜群ストレッチ	京都大学発の肩こりタイプ判定のロジックを用いて、肩こりタイプを簡易チェックし、各タイプに効果的な職場/自宅のできる対策をお伝えします。
	3 【京都大学発！】あなたの腰痛“何タイプ”？職場と自宅のできる効果抜群ストレッチ	京都大学発の腰痛タイプ判定のロジックを用いて、腰痛タイプを簡易チェックし、各タイプに効果的な職場/自宅のできる対策をお伝えします。
	4 あなたの常識は非常識！？最新エビデンスで知る肩こり/腰痛対策	クイズ形式で肩こり/腰痛の新常識を紹介。痛みのタイプに関するセルフチェックを行い、職場/自宅でのセルフケアの定着を支援します。
生活習慣	5 いつまでも働ける身体づくり！筋肉量を増やす食事と運動	生活習慣病予防として基礎代謝UPは重要なテーマです。加齢による筋力低下を防ぎ、筋肉量をUPするための食事方法や運動方法を紹介します。
	6 岐阜の食文化を味方に！『賢い減塩対策』	岐阜の味噌・漬物文化を尊重しながら、その文化の中でいかに減塩をしていくのか、日常で工夫できるポイントをお伝えします。
	7 仕事のパフォーマンスを最大化するお酒とのうまい付き合い方	飲酒が引き起こすパフォーマンス低下に関する正しい知識を習得し、生産性を最大化するためのお酒との付き合い方についてお伝えします。
メンタルヘルス	8 睡眠科学が教える！質の高い睡眠を得るためのテクニック	照明や室温の調整、就寝前のルーティンなど、科学的根拠に基づく睡眠改善策を紹介。疲れを翌日に持ち越さない工夫をお伝えします。
禁煙	9 自分らしい人生を送るための卒煙という選択肢	最新エビデンスをもとに、喫煙が自分はもちろん周囲にどのような影響があるのか、どのようにすればラクに卒煙できるのかをお伝えします。
女性の健康	10 意外と知られていないPMS・月経随伴症状の正しい知識と向き合い方	最新のエビデンスに基づき、女性の健康課題として悩みやすいPMS・月経随伴症状の原因や具体的な対策についてお伝えします。
	11 働くプロの更年期コンディショニング不調を乗り越えるセルフケア	誰もが迎える更年期におけるパフォーマンス維持のコツについて最新エビデンスをもとにお伝えします。
その他	12 なかなか治らない四十肩/五十肩対策	意外と悩んでいる方の多い、肩関節の痛み、肩関節が動かしにくくなると仕事はもちろん、日常生活で不便が多くなります。自宅や職場のできる具体的な対策をお伝えします。
	13 交代勤務者における運動・睡眠・食事管理のコツ	交代勤務者は独自の健康管理の注意点等があるため、主な生活習慣において、最新エビデンスに基づき、セルフケアのコツをお伝えします。

**FAX:050-3488-3981にてお申し込みください**

※ FAXが難しい場合は、メールまたはTELにてご連絡下さい。

## お申し込み用紙

枠内（特にTEL）が未記入の場合、お申込が無効となる場合がありますのでご注意ください。

事業所名		事業所記号 「資格情報のお知らせ」に記載の7～8桁の数字			
所在地		フリガナ 担当者名			
TEL		FAX		Mail	
希望する講座番号		実施方法	<input type="checkbox"/> 対面 <input type="checkbox"/> オンライン	講義時間	<input type="checkbox"/> 30分 <input type="checkbox"/> 60分
希望日時	第一希望		第二希望		第三希望