

無料

令和8年度

健康づくり講座のご案内

メンタルヘルス

睡眠の質

生活習慣病予防

女性の健康課題

運動



協会けんぽ 広島支部
マスコットキャラクター
健康 いろは

当講座は、

実施回数に上限があり、**先着順**です。

1社につき**2回まで受講**できます。

2回申し込む場合、申込書は2枚ご提出ください。



協会けんぽ 広島支部
マスコットキャラクター
健康 かえで

対象者

ひろしま企業健康宣言
エントリー事業所の加入者

実施方法

ビデオオンデマンド、
ライブ配信、訪問

※タブレット等の貸し出しはございません。
※ビデオオンデマンドはあらかじめ収録された動画を期間内で自由に視聴可能です。

開催可能日時

原則、月～金(祝日を除く) 9～17時

※ご希望に添えない場合がございます。あらかじめご了承ください。

回数

1社につき2回まで
(1回 60分程度)

※訪問は「参加者5名以上」で1社につき1回まで

実施期間

令和9年3月19日まで

好評を
いただいています

令和7年度の
健康づくり講座の

満足度 (満足・やや満足
の集計です。)

96%



- 体を動かしながら楽しく笑ってストレッチをすることができ、とても有意義な時間でした。
- オンラインで受けられるのがありがたい。聞いた内容を普段の生活で気を付けようと思った。
- 自分自身のしんどさに早めに気づくことの大切さや、周りのスタッフへの声掛けのきっかけになると思いました。

お申込みは裏面をご覧ください

お問い
合わせ



「もしも」と「いつも」に安心を。

全国健康保険協会 広島支部

〒732-8512

広島南区松原町2番62号 広島JPビルディング15階

TEL 082-568-1011

詳しくは
ホームページへ



●ご希望の講座を「1つ」選び、太枠の希望欄へ○印を入れてください。

| 講座名 | 希望欄 | 講座内容 | 実施委託機関 |
|--------------------|-----|--|-----------------------------|
| メンタルヘルス (セルフケア) | | 日々のストレスサインに気づき、自分の心の健康を維持する方法を看護職が実践的にレクチャーします。 | 一般社団法人 ヘルスケア マネジメント協会 |
| メンタルヘルス (ラインケア) | | 職場のメンタルヘルス対策に重要な管理監督者によるケア、「みる」「きく」「つなぐ」の観点から実践的に学びます。 | |
| 睡眠の質 | | こころと体の健康の基本は睡眠です。仕事のパフォーマンスを上げる生活習慣を一緒に作りましょう。 | |
| 生活習慣病予防 | | 生活習慣の積み重ねが重要！健診結果の見方から目標の立て方まで特定保健指導を実施する看護職がレクチャーします。 | |
| 女性の健康課題 | | 月経関連疾患や不妊、更年期などのさまざまな女性の健康課題について、男女共に理解を深める機会を提供します。 | |
| 運動 (肩こり・腰痛予防) | | 肩こり・腰痛は仕事の生産性を低下させる要因の1つです。職場でできる予防対策を理学療法士がレクチャーします。 | |
| 運動 (ヨガ・ストレッチ) | | 体を動かすと心も体も健康に！リラックス効果も高いストレッチ方法を習得し、心身の健康を手に入れましょう。 | |

●会社の情報等を下記にご記入ください。

| | | | |
|-------------------------------------|--|-----------------|--|
| 事業所名称 | | | |
| 事業所所在地 | 〒 - | | |
| 電話番号 | | | FAX番号 |
| メールアドレス | | | |
| 担当者氏名 | | | 事業所記号 <small>(資格情報のお知らせの記号)</small> |
| 希望実施方法 <small>(いずれか1つに☑)</small> | <input type="checkbox"/> ライブ配信 <input type="checkbox"/> 訪問 <input type="checkbox"/> ビデオオンデマンド | 参加希望人数 | |
| 希望日時 <small>(ライブ配信・訪問)</small> | 第一希望：令和 年 月 日 () | 時 ～ 時 | |
| | 第二希望：令和 年 月 日 () | 時 ～ 時 | |
| | 第三希望：令和 年 月 日 () | 時 ～ 時 | |
| 希望日 <small>(ビデオオンデマンド)</small> | 令和 年 月 日 ～ 令和 年 月 日 <small>※最長1か月程度の期間でご記入ください。 ※ビデオオンデマンド：あらかじめ収録された動画を期間内で自由に視聴可能です。</small> | | |

※申込期限は希望日の1か月前までとなります。

お申込後の流れ

- ①申込書を受付した後、協会けんぽ広島支部から実施委託機関へ情報提供します。
- ②実施委託機関より、ご担当者様へ連絡しますので、日程調整等をお願いします。
 ※実施委託機関からの連絡は、お申込後1～2週間程度を目途に実施します。
 ※講座開催後は、アンケートへのご協力をお願いします。

