

注意事項等

- ・すべての講座が無料で受講いただけます。ただし、実施会場、通信環境などは貴事業所で準備をお願いします。
- ・講座によっては運動を伴う場合がございます。お申込みの前に運動レベルをご確認ください。
(★=座ったまま運動できるレベル ★★=その場で立って運動できるレベル ★★★=周囲との距離が必要な運動)
- ・実施希望日時の1か月以上前までにお申し込みください。
- ・1事業所につき受講は1回までです。

No.51

たばこと健康セミナー



吸う人も吸わない人も喫煙の知識を深める！

喫煙による健康被害を学び、自身や周囲の健康について考えるプログラムとなっています。吸っている人も吸っていない人も相手の立場になって考えられる内容で、会社全体での取り組みについてもご紹介しています。組織的に健康意識を高めることができる内容となっています。

所要時間
運動レベル

座学60分

実施方法

VOD

オンライン

実施者

株式会社ドクタートラスト

No.52

知って考える禁煙



周りの方のことを真剣に考えてみましょう

喫煙者本人のリスクについてはもちろん、特に周囲の方に影響のある受動喫煙を中心に基礎知識と禁煙方法を併せてご案内します。禁煙方法の1つとしてご紹介するエクササイズも覚えていただくことで職場の禁煙状況が促進されます。

所要時間
運動レベル

座学30分
運動30分
(★)

実施方法

VOD

オンライン

DVD

実施者

野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

No.53

知っておきたい たばこと健康セミナー



たばこに関する知識を深め、職場全体で喫煙対策に取り組む！

喫煙が与える健康被害や「受動喫煙」による健康被害、禁煙による効果などを学びます。「非喫煙者も対象」とし、職場全体で禁煙サポートに取り組めるようになるためのプログラムです。

所要時間
運動レベル

座学55分
運動5分
(★)

実施方法

VOD

オンライン

DVD

実施者

株式会社ルネサンス

No.54

レッツチャレンジ！禁煙



禁煙に繋がる「具体的な」行動やサポート方法を学ぶ！

禁煙を始めたいと思っている方に向けて、より確実により楽に禁煙ができるおすすめの方法をステップごとにお伝えします。また、離脱症状に対する対処法としておすすめの「運動の実践」も交えて行います。

所要時間
運動レベル

座学55分
運動5分
(★)

実施方法

VOD

オンライン

DVD

実施者

株式会社ルネサンス

No.55

喫煙と健康リスク、禁煙のイロハを学ぶ



今度こそ禁煙！正しい知識とサポートで卒煙を目指そう

【講師:管理栄養士】喫煙の健康リスクや禁煙のメリットを学ぶ講座です。ニコチン依存症診断テストで自身の習慣を振り返り、禁煙外来や補助薬などの具体的なサポート方法、気になる禁煙後の体重マネジメントも紹介。正しい知識で受動喫煙を防ぎ、無理のない卒煙と禁煙継続を後押しします。

所要時間
運動レベル

座学60分

実施方法

VOD

オンライン

実施者

日本調剤株式会社

No.56

たばこと健康をやさしく学ぶ講座



日常生活やこれからの未来にまで影響を考えるタイミングに

【管理栄養士が担当！】たばこによる自身への生活・未来にまで影響や大切な周りへの影響を再確認します。また、禁煙方法や企業でできる具体的な喫煙対策を共有することで、吸う人も吸わない人も健康について考える機会になります。

所要時間
運動レベル

座学60分

実施方法

VOD

オンライン

実施者

株式会社COSPAウエルネス

利用者の声

- 喫煙の有害性を再認識できました。
- 社内の分煙化、禁煙の働きかけをすすめたいと思います。
- 受動喫煙による健康への影響がよくわかりました。
- 自社の喫煙対策がより行いやすくなる方法を学びました。

