

オンライン健康講座のご案内

管理栄養士など専門講師が担当！



職場の健康に関するお悩み
解消にご活用ください



先着30社

予定回数に達し次第
受付終了いたします



対象 協会けんぽ 香川支部 健康宣言事業所限定

期間 令和9年3月まで

回数 1事業所1回 60分

形式 Zoomを用いたオンライン講座

日時 平日 9:00~19:00開始 土曜日 9:00~17:00開始
※その他の日時での開催についてはご相談ください

オンライン講座が
初めてでも
しっかりサポート
します！

申込から
受講まで
の流れ

STEP1 申込

裏面の申込用紙
に必要事項を記
入して、FAXま
たは輸送で申
込みください。

STEP2 打合せ

委託会社より事
業所のご担当者
様宛にご連絡さ
せていただきま
す。

STEP3 開催

Zoom招待状
と教材をメー
ルでお届けい
たします。当日、
オンライン講座
を開催。

STEP4 フォロー

講座受講後
★受講特典★
ビデオオンデマ
ンドサービスを
提供します。

★ 受講特典 ★

お申込みの1講座(60分)を含めた
右の7本の動画をビデオオンデマンドで
1ヶ月間無料でご視聴いただけます。

※事業所所属の全従業員様が利用可能です。
※視聴の際は簡単な登録が必要となります。

- ①「就寝前に快眠エクササイズ」(25分)
- ②「じっくり取り組む血圧対策」(15分)
- ③「急上昇を防ぐことがカギ！血糖値対策」(15分)
- ④「血管を守ろう！脂質対策」(15分)
- ⑤「女性の健康課題：基本編」(15分)
- ⑥「女性の健康課題：運動編」(15分)

スマホでも
いつでも
どこでも
視聴可能！



健康講座紹介動画で内容イメージできます！視聴はこちら



主催

「もしも」と「いつも」に安心を。
協会けんぽ
全国健康保険協会 香川支部

健康講座のお申込みは協会けんぽまで

〒760-8564 高松市鍛冶屋町3 香川三友ビル7階

電話:087-811-0570 自動音声に従い④を押してください

お申込み等詳細は裏面
をご確認ください

協会けんぽ 香川支部 オンライン健康講座

| 項目 | N O. | 講座名 | おすすめポイント |
|-------|---------|----------------------------------|--|
| 食事・栄養 | 1 | コンビニや外食でムリなく整えるコツ | 働く人がムリなく食生活を整えるための講座です。クイズを交えながら実践しやすい知識を楽しく学びます |
| | 2 | 腸内細菌×食習慣×運動習慣で整える腸内環境 | 腸から体調を整えたい方や、日常に無理なく腸活を取り入れたい方におすすめです。誰でもできる簡単な筋トレやストレッチも紹介します |
| | 3 | 食事から整える“疲れリセット習慣” 【運動体験あり】 | 生活リズムを整え、疲労回復と快眠をサポートする具体的なコツを紹介します。仕事のパフォーマンス向上や、疲れやすさを感じる方におすすめの内容です |
| | 4 | 健診データを活かした運動・食事の健康戦略 【運動体験あり】 | 健診データをどのように日常の健康づくりに結びつけるかをわかりやすく解説します。運動・食事それぞれの目標設定のコツや、取り組み継続のポイントをご紹介します |
| その他 | 5 | たばこ健康をやさしく学ぶ講座 | 我々が想像している以上に大きな範囲で生活・未来にまで影響を及ぼしています。たばこを吸う人も吸わない人もたばこの害について考えてみましょう。 |
| | 6 | 働く世代のための認知症予防対策！ 【運動体験あり】 | 働く世代の今から知っておくべき認知機能や認知症などの情報を学びます。正しい情報を知ることで「認知機能低下予防」を今日から始めましょう |
| | 7 | アサーティブ×ロジカルで思いが届く コミュニケーション | アサーティブ(自分も相手も大切にできるスキル)とロジカル(相手が理解しやすいスキル)の両方を身に付けてコミュニケーション力に自信をつける講座です |
| | 8 | ハラスメントを防ぐ組織づくり入門 | ハラスメントの本質を知る講座です。まず押さえるべき考え方や対応の流れ、そしてハラスメントを未然に防ぐ仕組みづくりを学びましょう |