

無料
です

職場における健康講座

健康習慣を身につけましょう
～従業員さまの健康こそ堅固な経営基盤です～

従業員さまの健康管理・健康づくりは、健康意識の向上や医療費の節約だけでなく、事業所の生産性の向上や企業におけるリスクマネジメントにも繋がります。ぜひこの機会に健康講座をご利用いただき、職場の健康保持・増進に取り組みましょう。



開催案内

対象	全国健康保険協会奈良支部加入事業所 受講者5名以上（2か所以上の事業場が合同での受講可）
期間	令和8年6月1日～令和9年2月28日
会場	お申し込みのあった事業場内
日時	月～金曜日（祝日・年末年始を除く） 10：00～17：00 ※上記以外での実施は、実施する各協力事業者にご相談ください。 ※開催時間は上記の時間帯の中で、ご希望の時間となります。 ※都合により時間を調整させて頂く場合があります。ご了承ください。

お申し込みの流れ

①お申込み

裏面から1講座を選択し、協会けんぽあてお申し込みください。

②開催日時の調整

協会けんぽからお申込内容を協力事業者に連絡します。協力事業者から事業所の担当者様に連絡し、日程調整等を致します。

③講座の開催

事業所様にご用意いただくのは実施する場所のみです。開催後はアンケートにご協力いただきます。

本事業は、「健康経営の普及推進に向けた協力事業者」が、協会けんぽ奈良支部加入事業所様の健康経営を推進するために、協力事業者として無償で実施するものです。

加入事業所様に費用負担が発生することはありません。また、協会けんぽから協力事業者に実施に関する費用もお支払いしていません。

本事業のご案内・受付は協会けんぽ奈良支部が行い、健康講座の実施及び開催にあたって日程調整、アンケートの回収等は各協力事業者が行います。

Zoomなどを活用したオンラインでの実施の可否については、各協力事業者にお問い合わせください。



健康講座 申込書

希望するテーマ
1つに○印を
お願いします



- ◆下記より希望する講座に○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。
※講座の内容等について事前に確認されたい場合は、実施する各協力事業者にお問い合わせください。
- ◆1事業所様1つのテーマでの開催となります。

講座	時間	実施協力事業者	希望欄
① がんのリスクを知り未来を守る がんの基礎知識・治療費等から備えの必要性について考えましょう	45分	明治安田生命 奈良支社 TEL:0742-26-2126 担当：高見（タカミ）	
② 安心を届ける大腸がんセミナー 大腸がんは早期発見が鍵。本セミナーでは、大腸がんの正しい理解、治療方法、早期発見方法の3部構成でわかりやすく解説します。	45分	三井住友海上あいおい生命 奈良生保支社 TEL:0742-34-3911 担当：中川（ナカガワ）	
③ がん治療とお金のはなし 「予防と早期発見の重要性」を理解するとともに、がんに罹患してしまった場合の「こころとお金」の準備について説明します	45分	SOMPOひまわり生命 奈良支社 TEL:050-2016-8608 担当：柳澤（ヤナギサワ）	
④ 生活習慣病リスクセミナー 「生活習慣病とは」「どんな予防法があるのか」「どんな治療法があるのか」等をクイズを交えながら端的に解説します	45分	日本生命 奈良支社 TEL:0742-23-8005 担当：重田（シゲタ）	
⑤ ストレスマネジメントセミナー ～メンタルヘルスの問題は他人事ではない！～と題して、従業員に対してメンタルヘルスの知識習得やセルフケアを学ぶ講座です	45分		
⑥ 野菜摂取レベル測定「ベジチェック」イベント 日頃、野菜を意識的に食べていますか？野菜摂取測定器に手の平を当てて、野菜の摂取レベルを測定するイベントです	30分		

申込書	事業所名称		参加人数	名
	住所（実施場所）		電話番号	
	担当者氏名		FAX番号	
	Eメール		健康保険の記号 ※7～8ケタの数字	
	希望開催日時	第1希望： 令和 年 月 日 時～ 第2希望： 令和 年 月 日 時～ 第3希望： 令和 年 月 日 時～		

FAX送付先：0742-30-3671 協会けんぽ奈良支部 企画総務グループ