



参加
無料

とちぎ健康経営宣言事業所様限定 令和8年度 オンライン健康セミナーのご案内

協会けんぽ栃木支部では、とちぎ健康経営宣言事業所様の健康づくり支援のため運動促進やメンタルヘルス等をテーマとした健康講座をご用意しております。従業員様のヘルスリテラシー向上や健康づくりにご活用ください。

(委託事業者：野村不動産ライフ&スポーツ株式会社)

実施期間	令和8年7月21日(火)～令和9年3月11日(木)
申込期間	令和8年7月1日(水)～令和9年3月3日(水)
実施形式	オンラインライブ／動画配信(VOD)／DVD貸出

※先着順に受付いたします。各講座ごとに実施できる件数に限りがあるため、ご希望に添えない場合がございます。

実施方法

オンラインライブ：Zoomを利用し、リアルタイムで実施する双方向型の講座。

動画配信(VOD)：1か月間いつでも視聴できるネット回線を利用した動画配信サービスによる講座。講座のカスタマイズすることができます。

DVD貸出方法：1か月間貸出し、再生して視聴する講座。カスタマイズはできません。

受講方法やセミナー選定でお悩みの方は、お問合せ先まで是非ご相談ください

【お問合せ先(委託事業者)】野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

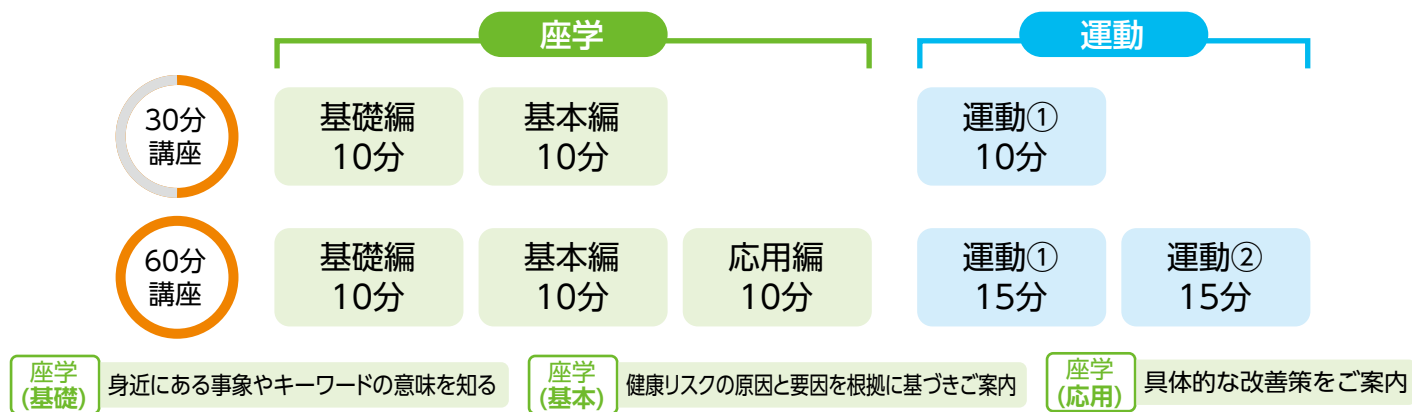
電話：03-6777-1234 ※電話受付は平日10時～17時

メール：megalos.houjin-s@nomura-ls.jp



セミナーの構成

全セミナーにおいて30分版（座学）と60分版（座学＋運動）をご用意しております



基礎知識～応用的な内容までバランスよくご案内いたしますので多くの参加者様にご満足いただける内容となっております

申込手順

- 実施方法を選択**
 - ・「オンライン」、「VOD (ビデオオンデマンド)」、「DVD」からお選びください
 - ・オンラインの場合は、最大5講座にご参加いただけます
 - ・VODの場合は「カスタマイズ」の有無をご指定ください

実施方法

・オンライン ・VOD ・DVD いずれか ※実施方法を組み合わせて受講することはできません

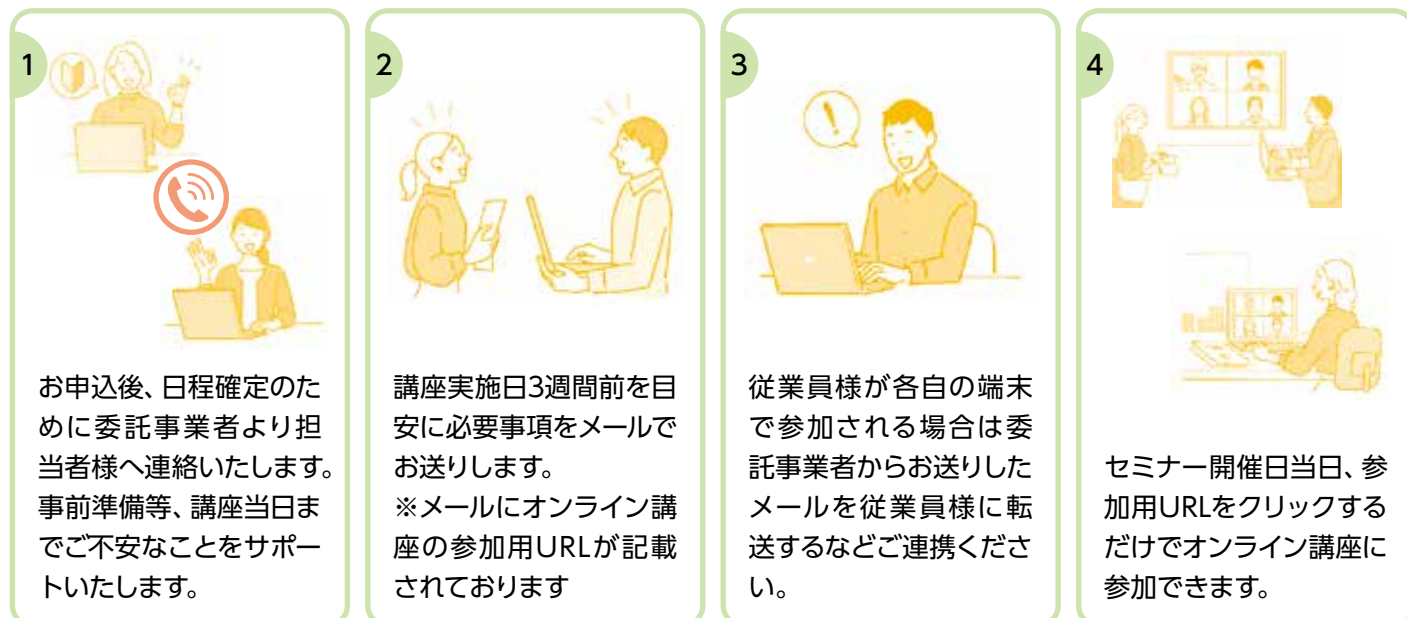
VODカスタマイズ

通常は1テーマ60分講座ですが、複数のテーマを組み合わせることもできます ※オンライン、DVDは不可

- 受講したい講座を選択** ※3ページのセミナー一覧よりお選びください

- 申込 (WEB・FAX・電話)** ※4ページをご覧ください

お申込後～受講までの流れ



セミナー一覧



各セミナーの詳細はこちら
(動画サンプル等)



セミナー実施日

- ・オンラインセミナーの実施スケジュールは下記のとおりです。
- ・VOD・DVDの場合は下記に限らず、ご希望の任意の日程で1か月間視聴できます

	講座 番号	講座名	おすすめの方	運動 強度	オンラインスケジュール			
					60分セミナー		30分セミナー	
					実施日時	申込締切日	実施日時	申込締切日
運動 実技	1	脱メタボできる生活改善のコツ	健康診断でメタボリスクがあった方、運動不足の方	★★★	8/20(木)13:00～	8/13	11/13(金)10:00～	11/6
	2	ロコモ・転倒予防のための運動ルーティン	平地でつまづきやすくなった方、疲れやすくなった方	★★★	10/1(木)13:00～	9/24	12/23(水)10:00～	12/16
パソコン 対策	3	頭痛・肩こり分かって改善	デスクワークが多い方、肩こりで頭痛につながりやすい方	★★★	9/4(金)10:00～	8/28	11/4(水)13:00～	10/28
	4	今日からできる腰痛予防	日常的に腰の張りを感じる方、普段姿勢が悪いと感じる方	★★	3/2(火)13:00～	2/23	1/12(火)13:00～	1/5
禁煙	5	知って考える禁煙	喫煙者、周囲に喫煙者がいる方	★	12/3(木)10:00～	11/26	9/17(木)10:00～	9/10
							2/12(金)10:00～	2/5
メンタル ヘルス	6	睡眠が今より満足できるコツ	今の睡眠に満足していない方、勤務時間が不規則な方	★	9/14(月)10:00～	9/7	9/1(火)13:00～	8/25
	7	分かって実践ストレスケア	ストレスケアの経験がない方、職場環境を整えたい方	★	11/17(火)10:00～	11/10	10/26(月)10:00～	10/19
食生活 改善	8	栄養・食事管理レベルアップのコツ	食事管理が長続きしない方、食事の偏りがある方	★★			12/11(金)13:00～	12/4
	9	腸活で改善する健康課題	体調を崩しやすくなった方、食事の偏りがある方	★★	10/20(火)10:00～	10/13	3/3(水)13:00～	2/24
その他	10	知って活用アルコールマネジメント法	よくアルコールを摂取する方、摂取翌日に体調が芳しくない方	★	1/27(水)13:00～	1/20		
	11	詳しくなろう女性のウェルネス	体調不良で悩んでいる女性、職場環境を整えたい方	★★	2/4(木)13:00～	1/28	11/9(月)10:00～	11/2
	12	健診結果を知って、活かす	健診結果を気にしない方、健診結果で指摘を受けた方	★★★	12/7(月)13:00～	11/30	10/14(水)13:00～	10/7
	13	油断しないための熱中症対策	職場環境を整えたい方、水分補給量が少ない方	★★★			2/17(水)13:00～	2/10
	14	口腔ケアで生活の質向上	歯の治療を多くされている方、口腔ケア効果が実感できない方	★★	10/30(金)10:00～	10/23	10/30(金)10:00～	10/23
					1/22(金)10:00～	1/15	1/22(金)10:00～	1/15
					8/7(金)13:00～	7/31		
					11/26(木)13:00～	11/19		
					2/22(月)10:00～	2/15	2/9(火)10:00～	2/2
					8/24(月)10:00～	8/17	1/18(月)10:00～	1/11
					9/30(水)13:00～	9/23		
					8/18(火)10:00～	8/11	8/5(水)13:00～	7/29
							8/13(木)10:00～	8/6
					3/11(木)10:00～	3/4	12/15(火)13:00～	12/8

申込書

お申込について

お申し込みは、委託事業者の申込専用サイト、電話、FAXをご利用いただけます



申込専用サイトは
こちら

申込専用サイトURL：
<https://megalos.co.jp/houjin/seminar/tochigi/>

電話：03-6777-1234 ※電話受付は平日10時～17時

FAX：03-5351-3700

・FAXでお申し込みされる場合は以下に必要事項をご記載のうえFAXをお送りください。
・送信誤りにご注意ください。

事業所様の情報	事業所名			事業所記号 (7ケタ or 8ケタ)	
	住所			ふりがな	
	電話番号			担当者	
	メールアドレス			FAX番号	
	参加予定人数			参加者年代	20代・30代・40代・50代・60代・70代

オンラインセミナー申込		
	講座No.	希望日時（最大5講座受講可能） スケジュールから選択※
①		
②		
③		
④		
⑤		

動画配信(VOD)申込		
	講座No.	
希望日時 視聴開始希望日を記入		
第一希望	令和 年 月 日 () ~ 1 か月	
第二希望	令和 年 月 日 () ~ 1 か月	
カスタマイズ希望(下欄チェック) 有 ☐ 無 ☐		
2種類で受講希望	講座No.	
3種類で受講希望	講座No.	

DVD貸出申込		
講座No.		カスタマイズ 不可です
希望日時 視聴開始希望日を記入		
第一希望	令和 年 月 日 () ~ 1 か月	
第二希望	令和 年 月 日 () ~ 1 か月	

※オンラインの場合は 月曜～金曜9時～19時開始（土日・祝日ご希望の場合はご相談ください）

受講特典

ご受講いただきました全参加者様がご利用いただける特典をご用意しました

短時間（10分）健康動画を
4種類ご視聴いただけます

- ①感染症
- ②管理者向け職場と従業員の健康管理術
- ③仕事と治療の両立
- ④がんの予防



テーマに関連した
エクササイズを表記した
リーフレットをお渡しいたします
カンタンに行えるストレッチから
瞑想までポイントを詳しく解説
（運動習慣化にも効果的！）

