

# 健康づくり講座のご案内

受講  
無料

～社員への健康投資で会社に活力を！！～

今回の講座は、協会けんぽ愛知支部が野村不動産ライフ&スポーツ(株)に業務委託している事業で、ライフスタイル・食生活改善・運動・メンタルヘルス対策・女性の健康管理などについて楽しく学べます。オンラインセミナー、DVD・VOD（ビデオオンデマンド）・訪問講座からお選びいただけます。この機会に「健康づくり講座」をご利用いただき、従業員一人一人の健康意識の向上と、職場の健康維持・増進に取り組んでみませんか。

【開催期間】 令和5年 7月1日 ～令和6年 3月25日

【対象】 健康宣言事業所かつ特定保健指導実施事業所

特定保健指導の対象者がいない事業所や、これから実施を予定をしている事業所もお受けいただけます。

【開催回数】 50回 先着順に受付

1事業所につき1回のみ

【申し込み方法】 右記の二次元バーコードから簡単申込み ➔

FAX・メール・郵送・電話での申込みも可能です。

FAXの場合は、別紙申込み用紙を、下記申込み先に送信ください。



【開催日時】 平日：9時～20時

土日・祝日：9時～20時 ※時間外についてもご相談ください。

【申込期限】 訪問セミナー・オンラインセミナー：令和6年2月25日 まで

DVD・VOD（ビデオオンデマンド）：令和6年3月25日 まで

※実施可能回数または、予算上限に到達次第、受付終了します。

## 【申し込みから開催までの流れ】

### ① 申込み

裏面の16種類の講座から1つ選択  
二次元バーコードから簡単申込み  
FAX・メール・郵送・電話での  
申込みも可能です。

### ② 日程調整

申込みから1週間以内に  
ご担当者様宛にご連絡を申し上げます。  
日程・内容・実施場所を調整いたします。

### ③ 講座の実施

裏面の注意事項を  
ご確認ください。

【申込み・問い合わせ先】 受付時間：平日9時～17時

野村不動産ライフ&スポーツ株式会社 法人営業部

電話 03-5334-8600 / FAX 03-5351-3700

メール： megalos.houjin-s@nomura-ls.jp

住所 東京都中野区本町1-32-2 ハーモニータワー15階

協会けんぽ愛知支部は、本業務を野村不動産ライフ&スポーツ株式会社に委託しています。

講座内容など  
ご質問・ご相談は  
こちらから  
→ → →



MEGALOS

Zoomを使用したオンライン (ICT) ・DVD・VOD (ビデオオンデマンド) ・訪問からご選択ください。

テーマ	講座 No.	講座名	内容 (★：運動強度の目安です) ※各講座のアジェンダは、テーマごとの二次元コードをご覧ください。
ライフスタイル 食生活改善	1	食生活改善のコツセミナー	<b>健康的な食事方法や免疫力アップのコツをアドバイス。簡単な咀嚼力向上運動もご案内。</b> おすすめ対象者：食生活に不安がある方・勤務時間が不規則な方 座学&顔体操：★
	2	今日からできる脱メタボ・メタボ予防セミナー	<b>脱メタボ・メタボ予防には何がよいのか(運動方法と食事)をご案内。</b> おすすめ対象者：既にメタボと診断された方・予備軍の方 座学&簡単エクササイズ(筋トレ・ストレッチ)：★★
	3	パソコン作業の疲れ改善エクササイズ	<b>パソコン作業中の疲れを減らす為の知識やビジョントレーニング、エクササイズをご案内。</b> おすすめ対象者：デスクワークが多い方 座学&簡単ストレッチや目の体操：★★
	4	受動喫煙が引き起こす健康への害	<b>身近にいる方にも様々な悪影響を及ぼす受動喫煙。リスクや禁煙に関するヒントをご案内。</b> おすすめ対象者：喫煙をする方・身近に喫煙をする方がいる方・タバコの健康リスクが気になる方 座学&呼吸法：★
	5	今すぐタバコをやめたくなる～COPD～	<b>別名「タバコ病」とも言われるCOPD喫煙のリスク&amp;禁煙のメリットをご案内。</b> おすすめ対象者：喫煙をする方・身近に喫煙をする方がいる方・タバコの健康リスクが気になる方 座学&呼吸法：★
エクササイズ 運動	6	ダイエットに効果的！お腹引き締めエクササイズ	<b>おなか周りを中心とした体の引締めや、姿勢の改善や腰痛などの痛み改善方法をご案内。</b> おすすめ対象者：全ての方・お腹まわりを引き締めたい方 座学&簡単エクササイズ(筋トレ・ストレッチ)：★★★
	7	腰痛・肩こり予防ストレッチ	<b>痛みの原因をご自身で認識&amp;エクササイズ等での改善方法をご案内。</b> おすすめ対象者：肩こり・腰痛がある方・予防したい方・身体を使う業種の方 座学&腰痛・肩こり予防ストレッチ：★★
	8	気分爽快！ボクシングエクササイズ	<b>爽快感・ストレス発散にもおすすめ！！有酸素運動</b> おすすめ対象者：痩せたい方・運動不足の方・デスクワーク中心の方 エクササイズ中心：★★★★
	9	リフレッシュ！！筋膜リリース&ストレッチ	<b>リフレッシュしたい方にもおすすめ！！筋膜リリースやストレッチ</b> おすすめ対象者：運動不足の方・デスクワーク中心の方 座学&筋膜リリース・ストレッチ：★★★
メンタルヘルス	10	メンタルヘルスセミナー～ストレス対処法～	<b>メンタルヘルスの基本的な知識や、明日からできるストレス対処法をご案内。</b> おすすめ対象者：心の健康に興味がある方・メンタルケアを学びたい方・夜勤が多い業種の方 座学&呼吸法や簡単ストレッチ：★
	11	「眠り」について考えよう快眠セミナー	<b>睡眠の必要性や役割・良い睡眠の為のヒント&amp;快眠の為のエクササイズをご案内。</b> おすすめ対象者：勤務時間が不規則な方 座学&呼吸法や簡単ストレッチ：★★
女性の健康管理	12	「女性のカラダ」セミナー	<b>女性ホルモンの役割や影響・女性が抱える不調への向き合い方を男女ともにわかりやすくご案内。</b> おすすめ対象者：女性が多い業種の方 座学&簡単エクササイズ：★
	13	働く女性のセルフケア	<b>肩こり、むくみ等の働く女性の体の悩みについて正しい対処方法をご案内。</b> おすすめ対象者：女性が多い業種の方 座学&簡単エクササイズ：★★
隙間時間 エクササイズ	14	自宅で簡単 10分エクササイズ動画 (VOD.DVDのみ)	ボクシングでのエクササイズ・ストレッチ・ヨガ・お腹のトレーニング 各テーマ10分ずつの4本を視聴いただけます。
	15	椅子で簡単 10分エクササイズ動画 (VOD.DVDのみ)	腸活・ストレッチ・肩こり関連のエクササイズ・お腹のトレーニング 各テーマ10分ずつの4本を視聴いただけます。
	16	スタディ&ドリル 5分間 動画 (VOD.DVDのみ)	学びとエクササイズを5分間の内容にまとめたスタディ&ドリル。 5種のテーマで各2本ずつ、各5分の動画で視聴いただけます。

健康づくり講座の注意事項

オンライン (ICT) 60分(最大300名)

- ・Zoomを使用して、パソコンやスマートフォンからご参加いただけます。
- ・接続設定は、ご自身でお願いいたします。
- ・Zoom以外のツールをご希望の場合は、ご相談ください。
- ・講師との日程調整等の準備のために実施希望日の1ヶ月以上前の申込みをお願いいたします。



VOD(ビデオオンデマンド) 40～50分

- ・URLをクリックすると、お好きな時間や場所から、パソコン・スマートフォンを使用し、何度でもご覧いただけます。
- ・視聴期間は1ヶ月です。
- ・**視聴希望日の5営業日前までに申込みください。**
- ・視聴方法と動画URLを視聴希望日2日前までにメールでお送りします。メールが届き次第内容を受講できます。



訪問 60分

- ・新型コロナウイルス感染症の予防対策にご協力をお願いいたします。
- ・講師との日程調整等の準備のために実施希望日の1ヶ月以上前の申込みをお願いいたします。
- ・最小人数5名以上から実施しております。
- ・対応地域は愛知県全域となります。



DVD 40～50分

- ・視聴期間は1ヶ月です。
- ・貸出期間終了後、DVDは同梱の返信用封筒でご返却ください。
- ・**視聴希望日の5営業日前までに申込みください。**
- ・視聴希望日の2日前までにDVDをお送りします。



留意事項：講座の日程等はご希望に添えない場合がございます。キャンセルの際は速やかにご連絡ください。