全国健康保険協会（協会けんぽ）岐阜支部委託事業

**無料**
**先着40組**

働く皆様の健康づくりにご利用ください！

## 令和５年度

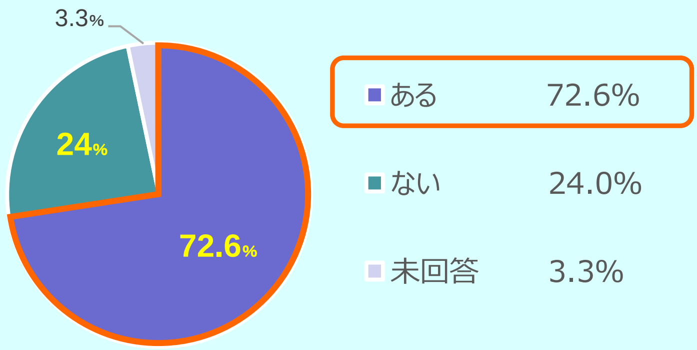
# 職場における健康講座

オンライン OK!!

運動不足・肩こり腰痛・生活習慣病予防・メンタルヘルスなどの対策として、事業所ごとにご希望の健康講座を実施いたします。従業員の健康づくりにぜひご活用ください。
※１事業所あたり１回のご利用とさせていただきます。

| | |
|---|---|
| **開催期間** | 令和５年５月１日~令和６年３月３１日 |
| **対象者** | 全国健康保険協会（協会けんぽ）岐阜支部にご加入の事業所 |
| **参加人数** | １回５人以上（２カ所以上の事業所合同での開催可能） |
| **実施会場** | お申込みされた【事業所内】または【オンライン】 |
| **開催時間** | 曜日・時間帯問わず対応可能（申込用紙に希望日時をご記入ください） |

**【日常生活での悩みやストレスの有無】**




厚生労働省「令和３年度健康実態調査結果の報告」

## ■ お申込み方法　：FAXまたはお電話にてお申込みください。

**① 健康講座を選ぶ**
裏面よりお選びください。

**② 申込みをする**
裏面の申込書をご記入のうえ、FAXでお送りください。
電話申込みも可能です。

**③ 詳細調整**
お電話にて詳細のご連絡と調整をいたします。

協会けんぽ岐阜支部「職場における健康講座」委託会社
**株式会社アクトス**
健康事業推進部 ヘルスケア事業課 健康講座担当

<お問い合わせ先>
〒509-0203 岐阜県可児市下恵土4120番地
TEL:0574-60-5010 平日10:00-17:00
FAX:0574-61-0020

# 職場における健康講座　FAX申込書

| 時間 | No. | プログラム | オンライン対応可能（ZOOM） | 内　容 | 運動量 | お仕事タイプ別おススメ 内勤軽作業 | 重労働 | 外勤 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 30分 | 1 | マインドフルネス(瞑想)ヨガ | | 日々の疲れや焦りによるストレスを、マインドフルネスヨガで短時間リフレッシュ。自律神経を整えて仕事の効率UP メンタルヘルス・快眠対策 | 3 | メンタルケア促進 | | |
| 30分～45分 | 2 | 頭で納得！栄養セミナー | | 生活習慣病予防・ダイエット・体調管理など、事業所及び参加者の特性に応じた内容で、日常にすぐ活かせる食事のコツをレクチャー | 1 | 食生活改善 | | |
| | 3 | 快眠セミナー | | 睡眠タイプを理解して、自分に合った快眠方法を発見 メンタルヘルス・快眠対策 | 1 | 睡眠について悩む方が多い職場にオススメ | | |
| | 4 | 禁煙セミナー | | たばこによる身体への影響を学んで、禁煙を目指すセミナー | 1 | 禁煙促進 | | |

| 時間 | No. | プログラム | オンライン対応可能（ZOOM） | 内　容 | 運動量 | お仕事タイプ別おススメ 内勤軽作業 | 重労働 | 外勤 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 30分 | 5 | 肩・腰・頭のコリ取り体操 大人気 | | 楽しい「脳トレ」エクササイズや軽体操で、肩・腰・頭のコリを解消 メンタルヘルス・快眠対策 | 1 | ● | | |
| | 6 | 肩こり・腰痛 予防改善体操 | | ストレッチや調整運動で、肩こりや腰痛を予防・改善 | 2 | ● | ● | ● |
| | 7 | イスで行うやさしいヨガ 大人気 | | ヨガの呼吸法と椅子に腰掛けたやさしいポーズでココロとカラダの調子を整える メンタルヘルス・快眠対策 | 3 | ● | | ● |
| | 8 | ヘルシーウォーキング | 出張型がオススメ | 正しいフォーム・歩幅・ペースでより効果的なウォーキングを習得 メンタルヘルス・快眠対策 | 3 | | ● | |
| | 9 | 即効！ お腹引締めエクササイズ 大人気 | | 呼吸を意識した体幹エクササイズで即効的に引き締まったお腹に！ | 3 | ● | | ● |
| | 10 | 身体のイキイキ度チェック | 出張型がオススメ | 楽しみながら６種類の簡単なチェックで身体のイキイキ度を確認 | 3 | ● | ● | ● |
| | 11 | 足腰しっかり！健脚体操 | | 座り過ぎや「階段が辛い･･･。」「つまずきやすくなった･･･。」の対策に | 3 | ● | ● | |
| | 12 | ちゃんと！ラジオ体操 | | 正しい動きを理解して運動効果の高まるラジオ体操を習得 | 4 | ラジオ体操を実施している職場にオススメ | | |
| | 13 | その場で筋肉体操！ | | その場でできる簡単な筋力アップエクササイズで引き締まったカラダに！ | 4 | ● | ● | ● |
| 60分 | 14 | リフレッシュヨーガ | | 腹式呼吸とヨガのポーズでココロとカラダをリフレッシュ ※ヨガマット又はバスタオルをご用意ください メンタルヘルス・快眠対策 | 4 | エクササイズをしっかり行いたい方が多い職場にオススメ | | |
| | 15 | やさしいエアロビクス | | 簡単な動きのエクササイズで気軽に楽しくエアロビクス ※30分に短縮してオンライン可能 | 6 | | | |
| | 16 | 格闘技エクササイズ | | パンチやキックなど格闘技の動作で楽しく爽快に ※30分に短縮してオンライン可能 | 6 | | | |

※「運動量」は、普段運動習慣のない方の主観を表しています。(1:極小，2:小，3:中，4:中の上，5:大，6:特大)

## ■以下に必要事項をご記入の上、FAXでお申込みください。（お電話でも承っております。※電話番号はおもて面に記載）

| お申込書 | | | |
|---|---|---|---|
| 事業所名 | | 保険証記号（７～８ケタの数字） | |
| 所在地 | 〒 | | |
| ご担当者名 | | （部署） | |
| ご連絡先 | 電話 | FAX | |
| 希望日程 | 第１希望 年 月 日 時 分開始 | 第２希望 年 月 日 時 分開始 | |
| 希望プログラム | NO. プログラム名 | | |
| 実施方法 | 現地開催 or オンライン開催（○で囲ってください） | →オンラインの場合、メールアドレスをご記入ください | |
| ご質問・その他 | | | |

**【送付先】　株式会社アクトス　健康事業推進部　健康講座担当　FAX：0574-61-0020**