

令和6年度

テーマ



生活習慣病予防



禁煙



メンタルヘルス

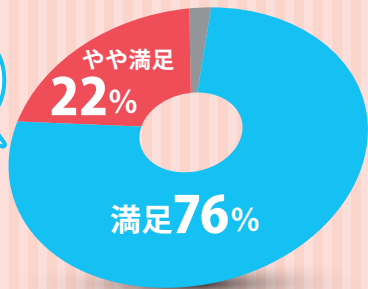


運動



女性の健康課題

健康づくり講座
好評です!



- 普段から健康に対して気を付けて過ごしているつもりでしたが、もっと知って、具体的にアプローチして心も体も元気に過ごせるようにしていきたいと思いました。
- 内容が分かりやすく、日常生活に負担なく取り入れられそう。職員にとっては非常に有意義だった。
- 講座が終わったとき、みんなの顔が明るくなったので本当に来てくださってよかった。
(R5年度 健康づくり講座アンケート結果より)

健康づくり講座

あなたの事業所に伺います!

先着
200回限定
(無料)

従業員の健康づくりって何をしたらいいの?
そんなお悩みを持つ事業所様、
協会けんぽ広島支部の「健康づくり講座」を
ぜひご利用ください!

協会けんぽ広島支部
マスコットキャラクター
健康いろは



協会けんぽ広島支部
マスコットキャラクター
健康がえり



詳しくは
ホームページへ

実施期間
令和7年3月14日まで

実施方法

事業所への訪問または
オンラインでの実施
※タブレット等の貸し出しはございません。

対象者

ひろしま企業健康宣言
エントリー事業所の加入者
※参加者が5名未満の場合、実施方法は
原則オンラインでの実施となります。

のご案内

開催可能
日時

月～金(祝日を除く)
9～17時(時間:60分程度)
※ご希望に添えない場合がございます。
あらかじめご了承ください。

申込期限

実施希望日の1か月前まで

R6年度から1社につき2回まで受講可能
講座を2回申込まれる場合は、
申込書2枚提出してください。

お申込みは裏面をご覧ください

ご希望の講座を「1つ」選び、太枠の希望欄へ○印を入れてください。

講座名	希望欄	開催地区	講座内容	実施委託機関
女性の健康課題		西	女性の健康課題(がんや月経関連不調など)とその対策について保健師がお話しします。	(一社)ヘルスケアマネジメント協会
		東	女性の世代ごとの身体の変化、病気等を知り心とカラダの健康づくりを目指しましょう。	(株)メディカルフィットネスB-1
生活習慣病予防		西	日常生活でできる生活習慣改善、食事・運動・休養について看護師・保健師が説明します。	(一社)ヘルスケアマネジメント協会
		東	日常生活でできるセルフケアを実践し健康なカラダづくりを目指しましょう。	(株)メディカルフィットネスB-1
禁 煙		西	喫煙対策で未来の健康づくり、禁煙成功のコツについて保健師がお話しします。	(一社)ヘルスケアマネジメント協会
		東	禁煙によるカラダへのメリットを学び、健康なカラダづくりを目指しましょう。	(株)メディカルフィットネスB-1
メンタルヘルス		西	①睡眠と集中力の関係を理解し対策します ②メンタルと栄養の関係を理解し対策します	(株)三十八花堂
		東		
運 動 (ヨガ・ストレッチ)		西	からだが硬い方も安心してできる簡単ヨガ・ストレッチ。心と身体のリフレッシュ!	(株)広島元気いっぱいプロジェクト
		東		
運 動 (肩こり・腰痛予防・転倒防止)		西	イスに座ったまますぐできる、簡単楽々体操。職場や自宅でもできる。	(株)広島元気いっぱいプロジェクト
		東		

※開催地区は以下の市郡で選択してください。

【西】：広島市、安芸高田市、江田島市、大竹市、呉市、廿日市市、東広島市、安芸郡、山県郡、竹原市、豊田郡

【東】：庄原市、尾道市、福山市、府中市、三原市、神石郡、世羅郡、三次市

住 所 (実施場所)	〒 -		
事業所名称			
電話番号	()	FAX番号	()
Eメール	@	参加予定人数	5名未満の場合、 オンラインによる 実施となります。 名
担当者氏名	保険証記号 (7桁・8桁の数字)		
希望日時 (1か月前までに お申込みください)	第1希望	令和 年 月 日 ()	時～ 時
	第2希望	令和 年 月 日 ()	時～ 時
	第3希望	令和 年 月 日 ()	時～ 時
希望実施方法 ○をつけてください	<input type="radio"/> 事業所訪問による講座	<input type="radio"/>	オンラインによる講座

【お申し込み後の流れ】

受付した申込情報を、協会けんぽ広島支部から実施委託機関へ提供いたします。実施委託機関より、担当者様へ連絡いたしますので、日程等の調整をお願いいたします。(実施委託機関からの連絡は、お申し込み後1～2週間を目途に実施しております。) 講座開催後は、アンケートへのご協力をお願いいたします。