

令和7年度

健康づくり講座のご案内

メンタルヘルス

睡眠の質

運動

生活習慣病予防

女性の健康課題



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

当講座は、実施回数に上限があり、**先着順(無料)**です。

当講座は、1社につき**2回まで受講**できます。
2回申し込む場合、申込書は2枚ご提出ください。



協会けんぽ 広島支部
マスコットキャラクター
健康 かえで

実施方法

ライブ配信 または
ビデオオンデマンド

※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

開催可能日時

原則月～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

実施期間

令和8年3月18日まで

令和6年度
健康づくり講座の
満足度 (満足・やや満足の集計です。)

好評です!!
96%

- 健康に関して気になることでも、なかなか聞く機会がないので講座として聴けるのは望ましいです。
- 機会がないと真面目に考えない、まあ大丈夫だろうと思ってしまっているため、このような機会はありがたいです。
- 睡眠と栄養が大事だということは頭の片隅ではわかっているものの、日々の生活のなかではあまり大事にできていませんでした。これを機に生活習慣を見直したい。

お申込みは
裏面を
ご覧ください



お問い合わせ



全国健康保険協会 広島支部
協会けんぽ

TEL 082-568-1011 (音声案内②→④)

詳しくは
ホームページへ



●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	講 座 内 容	実施委託機関
メンタルヘルス (セルフケア)		メンタルヘルスの基本と5つの予防法。「落ちていく心理」から「抗ストレス栄養」まで広く概論を理解します。	株式会社 三十八花堂
メンタルヘルス (ラインケア)		ラインケアの範囲を明確にするとともに、不調を繰り返す方やパフォーマンスが上がらない方の根本原因を理解します。	株式会社 三十八花堂
睡眠の質		睡眠不良は心身・脳へのダメージをはじめ、ミス・事故・ケガなど生産性や安全にも影響大。科学に基づいた眠りに更新します!	株式会社 三十八花堂
生活習慣病予防		健診結果、放置していませんか?「知る」ことから始める生活習慣病予防!今日からスタートしましょう!	株式会社 広島元氣いっぱいプロジェクト
女性の健康課題		女性の健康は社会の元気。女性に多い健康課題を学び、活力ある毎日を過ごすコツを学びます!	株式会社 広島元氣いっぱいプロジェクト
運 動 (肩こり・腰痛予防・転倒防止)		肩こり・腰痛・転倒予防で「日々の活力」と「働く力」をアップ!元気の職場づくりを応援します。	株式会社 広島元氣いっぱいプロジェクト
運 動 (ヨガ・ストレッチ)		ヨガとストレッチで心も身体もリフレッシュ!仕事の効率もアップ!職場がもっと快適に!	株式会社 広島元氣いっぱいプロジェクト

●会社の情報等を下記にご記入ください。

事業所所在地	〒 —		
事業所名称			
電話番号		F A X 番号	
メールアドレス			
担当者氏名		事業所記号 (保険証等の記号)	
希望日時 (1か月前までに お申込ください)	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	
参加希望人数		希望実施方法 どちらかに○を 付けて下さい	ライブ配信 ・ ビデオオンデマンド

お申込後の
流れ

- ①申込書を受付した後、協会けんぽ広島支部から実施委託機関へ情報提供します。
 - ②実施委託機関より、ご担当者様へ連絡しますので、日程調整等をお願いします。
- ※実施委託機関からの連絡は、お申込後1〜2週間程度を目途に実施します。
※講座開催後は、アンケートへのご協力をお願いします。

