

# 健康づくり講座のご案内

「協会けんぽ広島支部」では、ひろしま企業健康宣言にエントリーし、従業員の健康づくりに積極的に取り組む事業所様を支援する目的で、「健康づくり講座」を実施しています。

テーマ

- ・生活習慣病予防
- ・がん予防
- ・メンタルヘルス
- ・運動
- ・禁煙

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  
※今年度は複数回、受講していただいてもかまいません。

参加者数

5名以上からの受付となります

実施方法

事業所への訪問 または オンラインによる実施  
※協会けんぽ及び委託業者において、タブレット等の貸出しは行っておりません。

開催日時等

平日9時～17時（原則） 時間：30～60分  
※ご希望に添えない場合がございますので、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4年3月31日 までの期間

## 申込から講座実施までの流れ

① 申込み

裏面の希望講座に○印を「1つ」記入し、協会けんぽ広島支部へ提出。

② 日程調整

日時や内容等の詳細を後日、委託業者より、お電話にて打合せします。

③ 実施

委託業者による講座を開催します。開催後は、アンケートにご協力ください。

## 健康づくり講座を利用された方からの声

- 身体が柔らかくなったのを実感することができました。これからも続けていきます。（運動講座 受講者）
- 日常生活に取り入れやすい食事のとり方を知ることができた。家族ぐるみで実践していきたいです。（生活習慣病予防講座 受講者）

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  
健康かえで

【お問い合わせ】  
〒732-8512 広島市東区光町1-10-19  
日本生命広島光町ビル2F  
全国健康保険協会広島支部  
企画総務グループ  
TEL 082-568-1014

# 健康づくり講座 FAX申込書 (FAX : 082-568-1130)

○ 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	実施委託機関	講座内容
生活習慣病予防	<input type="checkbox"/>	西地区	(社)ヘルスケアマネジメント協会	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。
	<input type="checkbox"/>	東地区	(株)ファーマシイ	健康診断の結果が気になる方におすすめ。薬剤師が生活習慣病についてお話しします。
がん予防	<input type="checkbox"/>	西地区	(株)メディカルフィットネスB-1	健康的な生活習慣(禁煙、食事、運動)を日常生活に取り入れてがんを予防しましょう。
	<input type="checkbox"/>	東地区	(株)ファーマシイ	あなたのその生活習慣大丈夫ですか? 薬剤師が、がん予防についてお話しします。
メンタルヘルス	<input type="checkbox"/>	西地区	(社)ヘルスケアマネジメント協会	働く人のストレスとセルフケア、上司が行うラインケアとハラスメント防止策についてお話しします。
	<input type="checkbox"/>	東地区	(株)三十八花堂	睡眠・脳・メンタルの関係を理解し、対策として栄養や自律神経の整え方を学びます。
運動	<input type="checkbox"/>	西地区	美容と健康(株)	心と体スッキリ【美容と健康YOGA】やさしい・かんたん・たのしく目指せマイナス5才。
	<input type="checkbox"/>	東地区	美容と健康(株)	心と体スッキリ【美容と健康YOGA】やさしい・かんたん・たのしく目指せマイナス5才。
禁煙	<input type="checkbox"/>	西地区	(社)ヘルスケアマネジメント協会	喫煙対策で未来の健康づくり、禁煙成功のコツについてお話しします。
	<input type="checkbox"/>	東地区	(株)ファーマシイ	喫煙のリスクと禁煙のコツ、禁煙補助薬について薬剤師がお話しします。

※開催地区は以下の市郡で選択してください。

西地区：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

東地区：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	名
担当者氏名		保険証記号 (7桁・8桁の数字)	
ご希望日時	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		
実施方法 ○をつけてください	<input type="checkbox"/> 事業所訪問による講座	<input type="checkbox"/> オンラインによる講座	