

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
- ・禁煙
- ・運動

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5年3月31日までの期間で実施可能です。

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（昨年度）

- 業務上、肩こりや腰痛が多いのですが、終わる頃には痛みが和らぎスッキリしました。（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）



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	講座内容	実施委託機関
生活習慣病予防	<input type="checkbox"/>	西	日常生活でできる生活習慣改善（食事・運動など）について、看護師・保健師がお話します。	(社)ヘルスケアマネジメント協会
	<input type="checkbox"/>	東	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ます。	(株)ファーマシィ
がん予防	<input type="checkbox"/>	西	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。	(株)メディカルフィットネスB-1
	<input type="checkbox"/>	東	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ます。	(株)ファーマシィ
メンタルヘルス	<input type="checkbox"/>	西	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。	(株)三十八花堂
	<input type="checkbox"/>	東		
禁煙	<input type="checkbox"/>	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看護師・保健師がお話します。	(社)ヘルスケアマネジメント協会
	<input type="checkbox"/>	東	喫煙のリスクと禁煙のコツ、禁煙補助薬に関して薬剤師がお話します。	(株)ファーマシィ
運動 (ヨガ・ストレッチ)	<input type="checkbox"/>	西	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。	美容と健康(株)
	<input type="checkbox"/>	東		
運動 (肩こり・腰痛予防)	<input type="checkbox"/>	西	すぐにその場でサッとできるストレッチで肩こり・腰痛予防、仕事の能率UPにも。	美容と健康(株)
	<input type="checkbox"/>	東		
運動 (ウォーキング)	<input type="checkbox"/>	西	ウォーキングの効果と正しいフォームを学び運動習慣をつけ、セルフケアを実践しましょう。	(株)メディカルフィットネスB-1
	<input type="checkbox"/>	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	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	