

あなたの事業所に
伺います！

令和5年度

先着 限定
180社
無料

健康づくり講座

のご案内

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
ぜひご活用ください！



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
健康かえで

テーマ



生活習慣病
予防



禁煙



メンタルヘルス

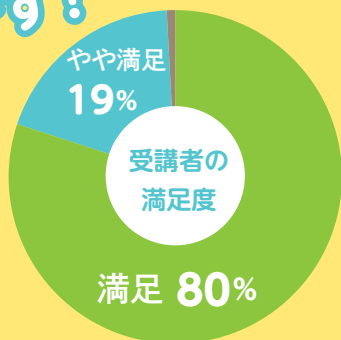


運動



女性の
健康課題

健康づくり講座
好評です！



会社内で健康講座を受けると社員同士の笑顔が
見られるので楽しいと思います。

今まではこういう話を聞いてもなかなか実践する
気になれなかったのですが、今回はすぐできそう
だから試してみようと思いました。

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。

開催可能日時

平日 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6年3月29日まで**



(R4年度 健康づくり講座アンケート結果より)

詳しくはホームページへ

お申込みは裏面をご覧ください



全国健康保険協会 広島支部
協会けんぽ

お問合せ

〒732-8512 広島市東区光町1-10-19 日本生命広島光町ビル2F
TEL 082-568-1014(企画総務グループ)

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
		東		
生活習慣病予防		西	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
		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)ファーマシイ
禁煙		西	喫煙による病気の関連や禁煙の意識を学び、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
		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話しします。	(株)ファーマシイ
メンタルヘルス		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
		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		西	脳と身体のすっきりストレッチで、肩こり・腰痛予防と対策。イスに座って行います。	(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

所在地 (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	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	☐ 事業所訪問による講座 ☐ オンラインによる講座		

お申込み後の流れ

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します。
実施委託機関より、担当者様へ連絡しますので、日程等の調整をお願いいたします。
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。