

# 協会けんぽ独自講座のご案内



協会けんぽ石川支部では、外部講師による健康出前講座に加え、石川支部長による講演および保健師による講座も行っております。  
健康について楽しく学べる内容となっておりますのでぜひご利用ください。

## 協会けんぽ石川支部長による講演 『健康経営・健康リテラシー（健康知識）』

健康管理の必要性の認識や健康保持・増進に係る知識の向上の機会をお探しの事業所様におすすめです。

協会けんぽ石川支部長がご訪問させていただき、「健康経営・健康リテラシー」をテーマに講演いたします。健康リテラシーでは支部長の実体験の話を交え「食事」「運動」「ストレス」「たばこ」など幅広い内容となっております。

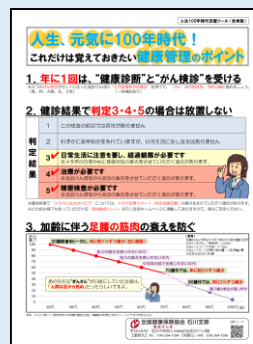


## 協会けんぽ石川支部保健師による講座

『人生、元気に100年時代！  
これだけは覚えておきたい健康管理のポイント』

最近「疲れ易くなった」「体力や気力の衰えを感じる」「膝や腰が痛い」「よくつまずく」「体重が減り難くなった（メタボ）」などの状況はありませんか？実はこれ、20代から年に1%ずつ減っていく足腰の衰え（筋肉減少）が原因かも？

当講座では、これらの健康問題を解消するための体験型での足腰強化対策を中心に、総合的な健康管理のポイントについて紹介いたします。



実施期間	令和4年3月31日まで ※実施希望日の3週間前までに申し込みをお願いします。
時間	平日 9時～17時（支部長講演：約60分 保健師による講座：30～40分）
対象	協会けんぽ加入事業所
受講料	無料
受講場所	申込事業所にて用意をお願いします 訪問での実施となります。オンラインでは実施しておりません。
その他	資料はメール等でお送りしますので、事前に印刷していただき、参加者への配付をお願いいたします。

お申し込みは次のページにある申込書をFAXしてください。

# かがやき健康企業宣言 協会けんぽ支部長講演・保健師講座申込書

- ◆下記より希望する講演・講座に○を記入し、申込書に必要事項をご記入の上、FAXにてお申し込みください。
- ◆本講演・講座の申し込みは「かがやき健康企業」に宣言している事業所が対象となります。

講座名		希望する方に ○をしてください
啓発	① 協会けんぽ石川支部長講演 『健康経営・健康リテラシー（健康知識）』	
運動	② 協会けんぽ石川支部保健師による講座 『人生、元気に100年時代！ これだけは覚えておきたい健康管理のポイント』	

申込日：令和 年 月 日

フリガナ	
事業所名	
所在地（訪問場所）	
電話番号	
フリガナ	
ご担当者氏名	
メールアドレス	@
講演・講座希望日時 ※3週間前までに提出してください。 ※実施期間は令和4年3月31日までです。	第1希望：令和 年 月 日（ ） : ~ :
	第2希望：令和 年 月 日（ ） : ~ :
	第3希望：令和 年 月 日（ ） : ~ :
参加予定人数	
その他連絡事項等	

※申込後、協会けんぽの担当より日程調整等のご連絡をいたします。  
※講座受講料、講師派遣料は無料ですが、受講場所（会議室等）については事業所様にてご用意ください。  
※保健師による講座は受講者の体調等に十分ご配慮ください。また、受講時の負傷等については事業所様にてご対応をお願いします。