

今日からできる健康経営 職場における健康講座

先着 200 社 無料！

従業員様の健康管理や健康づくりは健康の維持・増進だけでなく、事業所の生産性向上や企業のリスクマネジメントにもなります。ぜひ、この機会に「職場における健康講座」で健康経営を推進しましょう。

1 講座 60 分

全テーマ **zoom** によるオンライン受講が可能です！

※講座形式は事業所訪問またはオンラインとなります



	カテゴリー	テーマ	内容
1	運動関連	時間がない・続かない人必見ながら運動で健康になろう！	運動は生活習慣病予防はもちろん、メンタルヘルス不調の予防や仕事パフォーマンス向上にも繋がります。簡単な方法で筋力をチェックし、忙しい中でも実施可能な、デスク周りで行える運動を実際に体験していただきます。
2		インナーマッスルトレーニング法～健康寿命を延ばすために～	インナーマッスルとは体の深層部にある筋肉のことです。鍛えることで骨や関節、内臓を上手に支えることができ、怪我予防や疲れにくい身体に繋がります。一緒に美しい身体を手に入れましょう！
3	メンタルヘルス	ストレスに折れないしなやかな心の作り方	現代の生活ではストレスの源を完全に排除するのは難しいため、ストレスに折れない「レジリエンス」が注目されています。明日から使えるメンタルトレーニング術をお伝えします。
4		職場の元気の土台！コミュニケーション講座	職場の重要課題、メンタル不調やハラスメントの根底にはディスコミュニケーション（質的課題）が存在します。円滑なコミュニケーションスキルを学ぶことで、より良い職場づくりに役立てていただけます。
5	生活習慣病予防対策	こころも身体も腸から体質改善のための腸活セミナー	腸は第二の脳と言われ、腸と健康の関係性について近年注目されています。身体面の健康増進はもちろんメンタルヘルス対策にもなる腸活をご紹介します。
6		受けっぱなしはもったいない！健診結果の見方と活用法	なぜ私たちは毎年健康診断を受けるのか？根本的な目的をお伝えするだけでなく、健診結果の上手な見方をご紹介します。また、生活習慣を振り返るためのチェックリストなどをご用意してお届けします。
7	感染予防対策	感染症とは？歴史から学ぶコロナとの付き合い方	歴史上、人類とウイルスの戦いは長きにわたり続いています。そんな感染症とどのように付き合えばいいのか、今一度基本に立ち返り、感染症との向き合い方を学びます。
8	女性の健康保持・増進	女性はもちろん、男性にも知ってほしい！女性の健康と活躍推進	女性特有の身体的変化・疾病などはもちろん、職場全体として必要な配慮についてもお伝えします。職場での女性活躍推進にお役立てください。
9	腰痛対策	腰痛・肩こり対策～意外と知らない上手な体の使い方～	腰痛・肩こりは日本人の自覚症状の1.2位となっています（2019年国民生活基礎調査より）。国民病ともいえる腰痛・肩こり対策として仕事で活かせる上手な体の使い方やストレッチを体験していただきます！
10	目の健康（VDT対策）	今や現代病？！目からうろこの「目」の話	生活や仕事に欠かせないスマートフォンやパソコン。現代人は目の疲れがピークになりつつあります。疲れ目はパフォーマンスの低下だけでなく、メンタルヘルス不調につながる場合もあります。今こそ目のケアを意識して取り入れてみましょう。
11	その他	正しい睡眠でパフォーマンス向上～睡眠改善セミナー～	睡眠は心身の健康とともに仕事のパフォーマンスに大きく影響します。睡眠の必要性だけでなく、日常生活で取り入れられる睡眠管理術をお伝えします。
12		疲労低減に役立つ食べ方講座	「食後に眠くなる」「集中力が低下する」「すぐ疲れる」などの疲労感は血糖値が関係しているとも言われています。日々の食生活を見直し、疲労低減を目指しましょう。

ご希望のテーマをひとつ選んで、裏面のお申し込み書からお申込みください

健康講座お申込み書

必要事項をご記入のうえ FAX でお送りいただくか、郵送、電話、WEB フォームよりお申込みください。
電話またはメールで内容確認と日程調整をさせていただきます。

開催期間：令和 4 年 4 月 1 日（金）～ 令和 5 年 3 月 31 日（金）

事業所名		健康保険証記号	
担当者名	(所属部署)		
所在地	〒		
電話・FAX	電話	FAX	
E-mail			
健康講座 ※ご希望の健康講座の番号1つに○をつけてください。	1. 時間がない・続かない人必見ながら運動で健康になろう！ 2. インナーマッスルトレーニング法～健康寿命を延ばすために～ 3. ストレスに折れないしなやかな心の作り方 4. 職場の元気の土台！コミュニケーション講座 5. こころも身体も腸から 体質改善のための腸活セミナー 6. 受けっぱなしはもったいない！健診結果の見方と活用法 7. 感染症とは？歴史から学ぶコロナとの付き合い方 8. 女性はもちろん、男性にも知ってほしい！女性の健康と活躍推進 9. 腰痛・肩こり対策～意外と知らない上手な体の使い方～ 10. 今や現代病?! 目からうるこの「目」の話 11. 正しい睡眠でパフォーマンス向上～睡眠改善セミナー～ 12. 疲労低減に役立つ食べ方講座		・1 事業所様、1 回無料 ・最少催行人数 5 人 (2 か所以上の事業所での合同開催も可能) ・事業所訪問は大阪府内の事業所に限ります。 ・実施予定回数に達した場合、お申込みを締め切らせていただく場合がございます。 ・オンライン開催の通信環境は貴事業所でご用意ください。
講座形式	事業所訪問 ・ オンライン (オンラインの場合は ZOOM を使用します)		
希望日時	第1希望 月 日 () : ~	第2希望 月 日 () : ~	第3希望 月 日 () : ~
			・開始時間は 9 時から 19 時までの間をお願いします。 ・土日の開催もご相談ください。 ・地域によっては開催時間を調整させていただく場合がございます。
参加予定人数	人		
連絡事項			

※ お申込み時にご提供いただいた事業所情報及び受講者個人情報については、健康講座遂行に関する業務及び、協会けんぽ大阪支部の保険事業に関する業務にのみ使用し、他の目的には一切使用致しません。

健康講座開催までのながれ

① お申込み

希望する講座テーマを1つ選択の上、下記いずれかの方法にてお申込みください。

- ① FAX ② WEB
③ 郵送 ④ 電話



※電話・郵送先については表面下参照

② 受付

事業所のご担当者様宛に担当より電話またはメールにてご連絡させていただきます。各講座の実施 1 週間前に資料等をメールにてお送り致します。



③ 講座の開催

当日は楽しむ気持ちを持って気軽にご参加ください。お会いできるのを楽しみにしています！



WEB (URL) での
お申込みはコチラ

<https://doctor-trust.co.jp/form/healthseminar17/>

