

「健康づくりオンラインセミナー」のご案内

ご提供セミナーは全12種類
「健康経営の課題を解決したい」
「従業員の健康維持、増進に取り組みたい」
そんなお悩み解消にぜひ
「健康づくりオンラインセミナー」をご活用ください！

講座終了後のサポートが充実！
オンラインまたはVODを選択できるため
事業所が複数ある法人様も
気軽に受講できます！

受講無料
先着50社



<開催要項>

- 開催期間：令和6年10月1日（火）～令和7年3月21日（金）※受付締切：令和7年2月21日（金）
- 実施対象：健康宣言事業所 ※これから健康宣言の応募を検討している事業所も含まれます
- 実施回数：1事業所につき1回
- 実施時間：【オンライン形式】60分 / 【VOD形式】30分～45分
- 開催日時：平日・土日祝日 9:00～20:00

（上記時間外をご希望の場合は、ご相談のうえ日程調整させていただきます）

- 申込期限：日程調整等実施までの準備のため、開催希望日より1か月以上前にお申込みください

※申込数が上限に達し次第、受付終了とさせていただきます。

※VOD形式をご希望の場合、視聴期間は各月1日～月末までとなります

<お申込み～セミナー開催までの流れ>

①お申込み

12種類のセミナーから1つ選び、裏面の申込書にてお申込み下さい。（詳しくは裏面）

②日程調整

申込受領から5日間程度でご担当者宛にご連絡のうえ、日時を決定します。

③資料等送付

実施2週間前を目安に配布資料やアンケートURLをお送りします。
※VODは視聴開始の前月末頃

④セミナー開催

開始時間の15分前よりZoom等に入室いただきます。
セミナー終了後アンケートにご協力ください。

【お問合せ先】※セミナーの選定に迷われた場合やご相談事項などがございましたら下記へご連絡ください。

委託機関：株式会社ルネサンス ヘルスケア商品開発チーム

TEL：03-5600-5331 受付時間：10:00～17:00（土・日・祝日を除く）

メール：r-kenkokeiei@s-renaissance.co.jp

「健康づくりオンラインセミナー」申込書

テーマ	番号	セミナー名	おすすめの事業所	おすすめポイント	運動強度
運動の実践	1	肩こり・腰痛予防ストレッチ	肩こりや腰痛を訴える従業員が多い事業所	簡単なストレッチを学び実践することで、肩こりや腰痛などの改善・予防へ繋がっていきます。	★★☆☆
	2	Renaissance Active Move (運動解消セミナー)	メタボリックシンドローム該当者が多い事業所	ご自身の体の状態をチェックし、身体活動量の増やし方について学びながら運動を実践します。	★★★★
	3	歩行動作の質を高める歩き方セミナー	業務中に身体を動かす機会が少ない事業所	正しい姿勢や歩幅を学び、日常の歩きを効果的なウォーキングに変える方法を習得します。	★★★★☆
メンタル	4	メンタルタフネスセミナー	ストレスチェック結果等の対策に関心のある事業所	ストレスとの向き合い方を学び、心と体の両面に働きかけることで「折れない社員」を育成するセミナーです。	★☆☆☆
	5	心のリラクゼーション～自律神経編～	シフト制で不規則な生活習慣になりやすい事業所	心と体の緊張を和らげる「呼吸法」や「自律訓練法」を実践し、セルフケアの方法を習得します。	★★☆☆
食習慣	6	カラダかわるセミナー	メタボリックシンドローム該当者が多い事業所	メタボの原因である血糖や血圧、中性脂肪に着目し、健康リテラシーを高め、生活習慣の改善を促すセミナーです。	★☆☆☆
	7	～腸から始める～生活習慣改善セミナー	メタボリックシンドローム該当者が多い事業所	正しい腸活を理解し、腸の働きを活性化させる食生活と運動の方法を学びます。	★★☆☆
睡眠	8	スリープタフネスセミナー	睡眠を改善したい事業所	睡眠に対しての正しい知識と行動を身につけ、仕事のパフォーマンス向上を狙う実践型のセミナーです。	★☆☆☆
	9	ヨガでリラックス	メンタルヘルス対策に関心のある事業所	職場やご自宅でも簡単に出来るヨガのポーズや呼吸法を学ぶことで、心身のリラクセスを促すセミナーです。	★★☆☆
その他	10	眼精疲労すっきりセミナー	電子機器を使用したデスクワークが多い事業所	パソコン作業による疲労を回復させるストレッチや眼精疲労予防のセルフマッサージを体験します。	★★☆☆
	11	からだチェック&エクササイズ(転倒予防)	転倒事故が多い、もしくはその傾向がある事業所	体操の実践と運動機能チェックを通じて、短時間で動機づけを行うセミナーです。	★★★★☆
	12	知っておきたいたばこ健康セミナー	職場全体のタバコに関するリテラシーを高めた事業所	喫煙が与える健康被害や受動喫煙による健康被害、禁煙の効果などを学びます。	★☆☆☆

※VOD形式をご希望の場合、視聴期間は各月1日～月末までとなります

お申込方法：二次元バーコードもしくは下記URLよりお申込みください
【申込サイトURL】<https://bit.ly/4em0fyU>

【お問合せ先】お申込みに関するお問い合わせは下記までお願いいたします。

委託機関：株式会社ルネサンス ヘルスケア商品開発チーム

TEL：03-5600-5331 受付時間：10:00～17:00（土・日・祝日を除く）

メール：r-kenkokeiei@s-renaissance.co.jp

