

保健師や管理栄養士等の専門家が事業所へお伺いし、
健康な毎日を過ごすために役立つ実践法を楽しくお教えします。

対 象

- わかやま健康づくり
チャレンジ運動登録事業所
- 受講者が**5名以上**
(2箇所以上の事業場でも合同で受講可)

会 場

申込みのあった事業所内
(オンライン開催も可能)

日 時

令和6年度内の月～土曜日
10:00～18:00(うち1時間)
※日曜日の実施は、申込み時に要相談
※地域によっては時間の調整あり

健康講座一覧

※1事業所様1テーマの開催となります。
※zoom開催の場合はInBody測定はお付けできません。



改めて気づく“健康第一” ～今こそ生活習慣病予防～



自覚症状なく進行していく恐ろしい生活習慣病…。メタボと生活習慣病について学びましょう。



動いて改善・予防! 肩こり・腰痛・ひざ痛



日常生活に大きく影響を与える腰痛・肩こりなどの疼痛管理・予防について学びましょう。



全身ストレッチで 身も心もスッキリ ～ラジオ体操ってこんなに気持ちいい!～



ラジオ体操の効果や動かす筋肉について学び、始業前や空き時間を活用した運動習慣獲得をめざしましょう。

禁煙と節酒で健康づくり



喫煙のリスクや喫煙による健康被害、アルコールとの付き合い方について学び、よりよい習慣を獲得しましょう。

禁煙とアンチエイジング



喫煙のリスクや喫煙による健康被害について学び、減煙・禁煙習慣を獲得しましょう。

睡眠を見直し GoodSleeperに! ～十人十色のグッスリ～



睡眠についての知識を深め、自分自身の睡眠習慣を振り返り、見直してみよう。

最新の知識を知ろう! 感染症と共に生きるコツ

感染症から企業を守る対策と、コロナ禍を通じて得た知識について学びましょう。



女性の健康課題

～女性も活躍する現代に知ってほしいこと～

男性の方も
ご参加ください

法制度も含めた働く女性の健康について、また元気に働くためにはどのように取り組めばよいかを学びましょう。



デスクワーク・テレワークに 負けないカラダづくり ～眼とカラダを動かし、ほぐす～

パソコンやメディア機器の利用に関連するVDT関連眼病の予防とその必要性について学びましょう。



申込みから開催までの流れ

※先着順に受付し予定回数に達し次第、
予約を締め切ります。

1 申込み



左記の二次元コード(URL)か
FAXにてお申込みください。
<https://rhs.rakuwa.or.jp/fm/kenpo-wakayama/>

2

開催日時の調整

日程調整のため、後日委託
機関より連絡します

3

講座の開催

開催方法は、訪問かオンラ
インとなりますので、どち
らかをお選びください

〈健康講座FAX申込書〉

FAX
送信先

洛和会音羽病院健診センター

075-502-8716

赤太枠内に必要事項をご記入ください。

事業所名称		健康保険証記号	
住所(実施場所)		電話番号	
担当者氏名		FAX番号	
Eメール		参加人数	人
希望の受講形態 (いずれかに☑)	☐ 対面での実施 ☐ Zoomでの実施(通信機器をご準備ください)		
希望開催日時	第1希望 令和 年 月 日 希望時間帯 : ~ : 第2希望 令和 年 月 日 希望時間帯 : ~ : 第3希望 令和 年 月 日 希望時間帯 : ~ :		

ご希望の講座を「1つ」選び、赤太枠の希望欄へ○印を入れてください。

希望欄	講座名	日時等	実施委託機関
☐	InBody測定付講座 改めて気づく“健康第一” ～今こそ生活習慣病予防～	受講者 5名以上が 条件です 月～土曜日 10:00～18:00内の 希望の時間帯 (所要: 1時間) ※地域によっては時間の調整あり ※日曜日の実施は、申込み時に要相談 ※2か所以上の事業場でも 合同で受講可	医療法人社団洛和会 洛和会音羽病院 健診センター TEL:080-2401-8358 (専用ダイヤル) Mail: hokenshidou_to@ rakuwa.or.jp
☐	InBody測定付講座 動いて改善・予防! 肩こり・腰痛・ひざ痛		
☐	InBody測定付講座 全身ストレッチで身も心もスッキリ ～ラジオ体操ってこんなに気持ちいい!～		
☐	禁煙と節酒で健康づくり		
☐	禁煙とアンチエイジング		
☐	睡眠を見直しGoodSleeperに! ～十人十色のグッスリ～		
☐	最新の知識を知ろう!感染症と共に生きるコツ		
☐	女性の健康課題 ～女性も活躍する現代に知ってほしいこと～		
☐	デスクワーク・テレワークに負けないカラダづくり ～眼とカラダを動かし、ほぐす～		