

# 健康講座のご案内

参加費  
無料

★この事業は協会けんぽ奈良支部の委託を受けて実施致します★

## 禁煙・生活習慣病予防対策・メンタルヘルス対策 にあなたの職場も取り組んでみませんか？

「活気あるいきいきとした職場づくりを目指したいが、何から取り組めばいいかわからない」そんなお悩みをお持ちのご担当者様にぜひおすすめしたい、禁煙対策、メンタルヘルス対策や生活習慣病予防対策についての健康講座です。楽しく学び、参加したその日から自らの生活を改善できる内容となっています。



開催期間

2019年6月1日～2020年3月31日

対象者

全国健康保険協会奈良支部加入者

1回あたりの定員

5名以上（2カ所以上の事業所が合同で受講可能）

開催回数

15回（先着順に受付し、予定回数に達し次第、予約を締め切らせて頂きます。）

会場

申込みのあった事業所内

（遠方の場合は会場を別途ご用意いただく必要があります。）

開催日時

月～金曜日 9:00～18:00

土・日・祝日 9:00～15:00

※開催時間は上記時間帯の中で、ご希望の1時間となります。

※地域によっては時間を調整させて頂く場合があります。ご了承下さい。

申込み～開催までの流れ

※FAXまたは電話にてお申し込みください。

### ①申込み

5種類の講座内容から1講座を選択の上、お申込み下さい。  
（ウラ面参照）

### ②開催日時の相談・決定

申込み事業所の担当者様から、事業所の特性や要望等を聞き取り、より効果的な講座内容や個別相談をご相談の上、決定します。  
※FAXでお申込みの場合、後日当院よりご連絡致します。

### ③講座の実施

ご用意頂くのは会場のみです。

### 【申込み・問い合わせ先】

医療法人同仁会（社団）同仁会クリニック 〒601-8453 京都市南区唐橋羅城門町30番地

TEL：075-691-7766 FAX：075-693-6175

# 健康講座 申込書

下記の一覧より希望する講座の「希望講座」欄に○を記入し、申込書に必要事項をご記入の上、FAXまたはお電話にてお申込みください。

		タイトル	希望講座
禁煙対策	①	<p><b>考えてみましょう 禁煙後の豊かな生活 ～得する〇〇～</b></p> <p>最近の研究では、喫煙が肺の遺伝子に影響を与えているといわれています。身体に多くの害を与えると知りつつも喫煙されている方、受動喫煙から大切な人を守りたいと考えている方、一度喫煙習慣を見直してみませんか。本講座では禁煙することのメリットや禁煙補助薬等、様々な切り口から禁煙に繋がるアプローチをお伝えします。</p> <p>◆タバコの害について ◆受動喫煙について ◆禁煙補助薬について</p>	
	②	<p><b>動脈硬化を予防しよう ～LDLコレステロールを改善する食事について～</b></p> <p>不規則な生活習慣や喫煙などが原因で起こる動脈硬化は、放っておくと心筋梗塞や脳梗塞などの重篤な病気につながります。本講座では、特に動脈硬化に影響を及ぼすLDL(悪玉)コレステロールの改善方法を中心に動脈硬化にならないための生活習慣のポイントについてご紹介します。</p> <p>◆血管クイズ ◆動脈硬化を引き起こす危険因子について ◆LDL(悪玉)コレステロールを改善する食事</p>	
生活習慣病予防対策	③	<p><b>コツコツ実践！身体活動量を増やすコツ！ ～手軽にできる運動の実践法～</b></p> <p>働く世代にとって運動は始めたいけれどなかなか実行できない事ではないでしょうか。では、「運動」ではなく「身体活動」を増やすことから始めてみませんか。仕事の合間に、通勤時間に、自宅でのんびり、自分に合った方法で身体を動かす方法をご紹介します。</p> <p>◆生活習慣病について ◆運動の種類と効果について ◆筋力トレーニング、ストレッチの実践</p> <p style="text-align: right;"><b>実践</b></p>	
	④	<p><b>ストレスマネジメントの実践 ～ストレスの基礎知識とセルフケア～</b></p> <p>日々、変化する社会の中で生きぬくためには、ストレスを軽減するだけでなく、ストレスに負けない心身を育むことが必要です。本講座では、メンタルヘルスの基礎知識を学び、現在のストレス状況を確認します。また、ストレスに負けない心身を保つために、予防や対処法を習得します。</p> <p>◆メンタルヘルスの基礎知識 ◆ストレスレベルのチェック ◆ストレス対処法の習得と実践</p> <p style="text-align: right;"><b>実践</b></p>	
メンタルヘルス対策	⑤	<p><b>よりよい人間関係のためのコミュニケーション ～自分も相手も大切にする自己表現～</b></p> <p>コミュニケーションスキルを身につけることは、よりよい人間関係を築くことに繋がります。本講座では、相手を無理やり納得させたり、自分の考えを押し通したりするのではなく、双方が納得して意見を交換できるための自己表現について学ぶことができます。</p> <p>◆円滑なコミュニケーションのポイント ◆グループワーク：相手への伝え方の検討</p>	

申込書	事業所名	〒 -		
	所在地			
	電話番号		FAX番号	
	E-mail			
	ご担当者名		健康保険記号	
	その他、ご希望等があればご記入下さい			

医療法人同仁会（社団）同仁会クリニック FAX：075-693-6175