

# 健康セミナーのご案内

平素は、当組合の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り御礼申し上げます。

当組合では、昨年度に引き続き、国からの「保険者機能強化支援事業補助金」による事業を実施しておりますが、今年度の取り組みとして、被保険者の方々の健康教育に力を入れる事業所様を応援するためオンライン健康セミナーを実施いたします。

下記内容をご確認の上、従業員様の健康推進、有所見者への健康教育にお役立てください。

**実施費用は無料です。**多くのお申込みをおまちしております。

## こんな事業所様におすすめ！

- ✓ **社員の健康意識を高めたい**
- ✓ **有所見者への教育ができていない**
- ✓ **健康経営のために手間をかけずできることを探している**

## オンラインセミナー受講方法

- ①お申込みいただいた事業所様の専用ページを作成
- ②専用ページ内にリンクされている動画を視聴
- ③視聴後にアンケート回答
- ④アンケート結果を報告

※公開期間は**2月1日～28日の1カ月**を予定

### ●テーマ設定

定型6種類のセミナー動画から事業所様の希望テーマを選択してください。（詳細は裏面をご確認ください）

- A. 生活習慣病予防
- B. 睡眠（飲酒）
- C. 女性の健康
- D. 喫煙（非喫煙者も可）
- E. 健診理解促進
- F. テレワーク対策

### ●セミナー動画の時間

1セミナーあたり約30～50分（10～15分程度の動画を2～4本）

### ●視聴回数

1か月間の公開中は無制限



※申込みサイトでイメージ画面や動画をご確認いただけます。

実施をご希望の事業所様は裏面をご確認の上、12月17日（金）までにお申込みください



# セミナーテーマ一覧

※下記より1事業所1テーマ選択できます

タイトル	概要	講師
<b>A</b> 生活習慣病 予防	～生活習慣病はあなたの身近にも迫っている！～ <ul style="list-style-type: none"><li>生活習慣病とは？</li><li>食物繊維を増やすポイント</li><li>活動量を増やすポイント、運動体験 (有酸素運動・筋力運動・ストレッチ)</li></ul>	保健師 (約10分) 管理栄養士 (約15分) 運動指導士 (約15分)
<b>B</b> 睡眠 (飲酒)	～睡眠を整え仕事効率をアップ！～ <ul style="list-style-type: none"><li>睡眠とは？</li><li>良い睡眠のための食事ポイント (飲酒含む)</li><li>良い睡眠のための運動法、運動体験 (有酸素運動・漸進的筋弛緩法)</li></ul>	保健師 (約10分) 管理栄養士 (約15分) 運動指導士 (約15分)
<b>C</b> 女性の 健康	～大人女子が知っておきたい健康づくり～ <ul style="list-style-type: none"><li>女性特有の健康課題とは？</li><li>体の不調に対する症状別の食事ポイント</li></ul>	保健師 (20分) 管理栄養士 (約30分)
<b>D</b> 喫煙 (非喫煙者可)	～知らないうちに身体をむしばむタバコの影響～ <ul style="list-style-type: none"><li>タバコとは？</li><li>禁煙に向けての準備方法、電子タバコについて</li><li>受動喫煙の影響</li><li>禁煙したい気持ちを抑える運動法、運動体験 (有酸素運動・ストレッチ)</li></ul>	保健師 (20分) 運動指導士 (20分)
<b>E</b> 健診 理解促進	～健診結果はこう見よう！～ <ul style="list-style-type: none"><li>健診項目の理解</li><li>健診結果を見るポイント</li></ul>	保健師 (30分)
<b>F</b> テレワーク 対策	～テレワーク時代を賢く生きよう！～ <ul style="list-style-type: none"><li>テレワーク時の健康法</li><li>食事のバランスを整えるポイント、免疫力を高める栄養素</li><li>運動不足解消ポイント、運動体験 (有酸素運動・筋力運動・ストレッチ)</li></ul>	管理栄養士 (15分) 運動指導士 (15分)

お申込  
方法

12月17日 (金) までに下記URLからお申込みください

<https://www.kenkoujin.jp/shidou/webinar/aichitruck/moushikomi>



※健保HPの「NEWS&TOPICS」⇒「事業所向け健康セミナーのお知らせ」からもお申込み可能です

事業に関するお問合せ先

事業委託先：株式会社 あまの創健

TEL：052-931-0102 担当 菊谷・石川