

無料

従業員の皆様の元気が会社の未来へつながります!

職場における健康講座

従業員の健康づくりのために何をしたら良いかわからない・・・
そんな時は、まず協会けんぽの健康講座から始めてみませんか?
専門知識豊富な健康運動指導士・保健師等が事業所様へ出張します!!

オンライン開催も可能

会場

■ お申し込みのあった事業所内

※Zoomを用いたオンライン開催をご希望の場合は、
申し込み時にご相談ください。



日時

■ 月～土曜日 10:00～18:00 の間 所要 1時間

※日曜日の開催は、申し込み時にご相談ください。
※地域によって時間を調整させていただく場合があります。

対象

- 協会けんぽ和歌山支部加入の
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箇所以上の事業場が合同で受講可)

期間

- 令和4年4月1日～令和5年3月31日

回数

限定

- 30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いただきます。
※1事業所様 1テーマの開催となります。



健康城主 けんわか君

申込方法

▶ 裏面の申込書よりFAXでお申し込みください。

お申し込みいただいた後、委託機関から簡単な質問および日程調整の
連絡をいたします。

 全国健康保険協会 和歌山支部
協会けんぽ

〒640-8516

和歌山市六番丁5 日進和歌山ビル3階

企画総務グループ TEL : 073-421-3101

【お申込み・お問合せ先】

協会けんぽ和歌山支部 受託機関

医療法人社団洛和会

洛和会音羽病院 健診センター

〒601-8441 京都市南区西九条南田町1

Tel 080-2401-8358 ※専用ダイヤル

FAX 075-502-8716

Mail hokenshidou_to@rakuwa.or.jp

職場における健康講座 申込書

- ◆ 下記の希望するテーマに○を記入し、申込書に必要事項をご記入の上、FAXにてお申込みください。
- ◆ 右記の二次元コードからのお申込みも可能です。

(申込先)医療法人社団洛和会 洛和会音羽病院健診センター

FAX 075-502-8716



希望するテーマ
1つに○印を
お願いします

運動推進	①	腰痛・肩こり解消でお仕事効率UP! (InBody測定実施!) 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	
	②	「今さら、筋トレ…」から「今から、筋トレ!!」でロコモ予防 (InBody測定実施!) いつまでも元気に生活するために必要不可欠な筋肉! 筋力の保持増進の必要性について学びましょう	
	③	ビジョントレーニングと眼病予防 VDT症候群やスマートフォンなどのメディア機器の利用に関連する疾病と予防について学びましょう	
生活習慣病予防	④	生活習慣病を予防しましょう (InBody測定実施!) 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	
	⑤	食生活習慣を整える 日々の食事の重要性はご存じですか? 正しく効果的な食事摂取方法について学びましょう	
	⑥	睡眠と健康でやる気UP! 良眠のススメ 睡眠の量と質は日々の活動に直結します。良好な睡眠習慣の獲得について学びましょう	
メンタルヘルス	⑦	こころの健康管理 現代のこころの健康についての動向を知り、効果的なメンタルヘルス・セルフケアを学びましょう	
	⑧	職場でとりくむストレスマネジメント ストレスマネジメントについて学び、職場でできるセルフケア・ラインケアについて学びましょう	
その他	⑨	一般人も歯が命! お口の健康のすすめ 定期的に歯科健診を受診していますか? 歯周病口腔ケアと生活習慣病について理解しましょう	
	⑩	禁煙と節酒のススメ 上手につきあっていくためにも、たばこ飲酒が及ぼす生活習慣について学びましょう	
	⑪	最新の知識を知ろう! 感染症と共に生きるコツ 新型コロナウイルスの予防と対策について、正しい最新情報を一緒に学びましょう	
	⑫	女性特有の健康課題 女性の社会進出が進んでいる現代、女性特有の健康課題について一緒に学びましょう	

申込書	事業所名称		参加人数	名
	住所 (実施場所)		電話番号	
	担当者氏名		FAX番号	
	健康保険証記号 ※7~8ケタの数字		Eメール	
	希望の受講形態	<input type="checkbox"/> 対面での実施 <input type="checkbox"/> 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	第2希望: 令和 年 月 日	希望時間帯: : ~ :
	第3希望: 令和 年 月 日			