

無料

出前健康づくり講座のご案内

健康経営優良法人認定の取組みにもつながりますので、ぜひご活用ください。



協会けんぽ宮城支部では、**職場で働く皆さまの健康づくり**を応援するため、専門のスタッフが皆さまのお勤め先に直接お伺い(オンラインも可)する出前健康づくり講座のご案内を行っております。

対象事業所

●「職場健康づくり宣言」に登録している事業所様

※登録していない事業所様は、講座申込と同時に登録していただいてもかまいません。
登録用紙は、協会けんぽHPからダウンロードできるほかお電話をいただければお送りします。

▼詳しくはこちら▼



実施期間

●令和6年5月1日(水)～令和7年3月31日(月) ※定数に達し次第終了いたします。

講座内容

▼詳しくはこちら▼



スポーツクラブ ルネサンス

- ① カラダかわるセミナー
- ② ～腸から始める～ 食事・運動習慣改善セミナー
- ③ からだマネジメントセミナー ～生活習慣改善～
- ④ からだマネジメントセミナー ～免疫力向上～
- ⑤ 歩行動作の質を高める歩き方セミナー
- ⑥ 肩こり・腰痛予防ストレッチ
- ⑦ 運動不足解消アクティブトレーニング
- ⑧ からだチェック&エクササイズ(転倒予防)
- ⑨ 知っておきたいタバコと健康セミナー
- ⑩ レッツチャレンジ! 禁煙
- ⑪ 心のリラクゼーション ～自律神経編～
- ⑫ ヨガでリラックス、⑬眼精疲労すっきりセミナー

オンライン、
VOD・DVDのみ

食事

運動

特別

▼詳しくはこちら▼



宮城県成人病予防協会

- ① 食事の基本と時間栄養学
- ② コレステロール値を改善するための暮らし方&食べ方
- ③ 太ってなくとも危ない!生活習慣改善のポイント
- ④ 腰痛・肩こり予防
- ⑤ 心と体のリフレッシュ
- ⑥ あなたの体力、大丈夫? 自分の思っている体力と実際のギャップは?
- ⑦ 高血圧予防 血管を守るためにできること
- ⑧ 健康づくりのカギは健診結果に
- ⑨ 忙しいあなたのための睡眠&ストレスケア

※ルネサンスの講座は、講師派遣とオンラインの他にVOD(オンデマンド)・DVDにも対応しています。

宮城産業保健総合支援センター

- ①若年労働者向けメンタルヘルス教育:
セルフケアを中心とした内容で、新入職員又は20代の若年労働者向けの研修です。
- ②管理監督者向けメンタルヘルス教育:
ラインケアが主な内容で、ストレスチェックの活かし方も含めた管理監督者向けの研修です。

裏面の「出前健康づくり講座申込書」により、**実施希望日の1か月前まで**にお申込みください。**後日、健康講座実施機関の担当者よりご連絡します。**※日程等について、ご希望に沿えない場合がございますので、ご了承願います。

FAX

022-714-6857

全国健康保険協会(協会けんぽ)
宮城支部 企画総務グループ 行

郵送の場合

☎980-8561 仙台市青葉区中央4-4-19アーバンネット仙台中央ビル14階

出前 健康づくり講座 申込書

1. 事業所	名称	(事業所記号)						
	所在地	郵便	-					
	ふりがな 担当者							
	TEL・FAX	TEL ()	-					
		FAX ()	-					
	MAIL	@						
2. 講座希望日	第1希望	令和	年	月	日 (曜日)	午前	・	午後
	第2希望	令和	年	月	日 (曜日)	午前	・	午後
	第3希望	令和	年	月	日 (曜日)	午前	・	午後
3. 開催希望テーマ	※希望するテーマを○で囲んでください。 ●ルネサンス (①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨・⑩・⑪・⑫・⑬) ●宮城県成人病予防協会 (①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨) ●宮城産業保健総合支援センター (①・②)							
4. 会場	名称							
	所在地	〒	-					
5. 対象者	人数	約	名 (男性約	名、女性約	名)			
	年代	概ね	歳	～	歳			
	主な業種							
6. その他 要望事項	オンラインやVOD・DVDの要望がある場合は、こちらに希望を記入してください。							

←メールアドレスは大きく鮮明に記入してください

| 留意事項

- ・お申込みは、開催希望日時の**1か月前**までに行っていただきますようお願いいたします。
- ・セミナーの日程等は、ご希望に添えない場合があります。
- ・**会場にかかる費用、お申込者様側のオンライン通信費およびその他備品などにかかる費用はお申込者様のご負担になります。**
- ・プロジェクター、スクリーン等を使用してのセミナーをご希望の事業所様につきましては、誠に恐れ入りますがお申込者様のご負担で機材のご準備、設置までをお願い致します。
- ・出前講座終了後に担当者様等へのアンケートの記入をお願いしております。
- ・講座当日の天災、講師の体調不良など突然のアクシデントにより、急遽キャンセルが発生する場合があります。