

「健康づくりオンライン講座」を利用して、従業員の健康意識の向上と

職場の健康維持・増進に取り組んでみませんか。

Zoom使用

受講無料

協会けんぽ東京支部

健康づくりオンライン講座



【開催回数】 210回（先着順に受付。予定回数に達し次第受付終了）

【実施場所】 事業所内会議室・ご自宅等（原則1事業所あたり1回）

【最小実施人数】 1回あたり5名以上

【開催日時】 月～金曜日 平日 9時～17時

※上記時間外についてもご相談可能です。

開催期間：令和6年8月1日（木）～令和7年3月31日（月）

※受付期間：令和6年7月1日～令和7年2月28日

対 象：協会けんぽ東京支部加入事業所

【申込み方法】

WEB申込

二次元コード・URLから→



<https://megalos-houjin-s.hacomono.jp/reserve/schedule/3/4/>

希望日時を選択し、
必要事項を入力

申込完了

※即日完了メールが届きます

電話申込 03-6777-1234

※下記FAX申込用紙の内容をお伺いします

FAX申込 03-5351-3700

※下記FAX申込用紙にご記載後「送信」

メール申込

megalos.houjin-s@nomura-ls.jp

※下記FAX申込用紙の内容をメールにご記載ください

日程調整

※調整にお時間を
要する場合がございます

申込完了

※当社からの
ご連絡を
お待ちしております

【FAX申込用紙】

1.事業所	事業所名				健康企業宣言	(済 ・ 未)	
	事業所記号				参加予定人数	人	
	所在地	〒	-	フリガナ ご担当者名			
	電話番号	()	-	E-MAIL	@		
2.希望講座 希望日時	講座NO.	第1希望	令和	年	月	日 (曜日)	時開始
		第2希望	令和	年	月	日 (曜日)	時開始

【講座一覧】

	講座名	内容（所要時間：全講座60分）	座学：難易度レベル 運動：強度レベル
健診結果活用			
1	おススメ：数値が高い方 健診結果向上	血圧・脂質・血糖に関連する健康診断項目の解説と各項目数値の予防、改善を日常生活の中で行えるヒントを食事面、運動面でご紹介します。	座学★★★ 運動★☆☆
2	おススメ：メタボ予備軍 脱メタボ&お腹引き締め	内臓脂肪をためにくい食事の注意点やマイペースで行える腹筋運動をご案内し、お腹まわりの部分やせを促します。	座学★★★ 運動★★☆
健康づくり・環境の整備			
3	おススメ：デスクワークの方 デスクワーク疲労解消	眼精疲労緩和が期待できる目のストレッチを行うほか、デスクワーク時に体に負担のかかりにくい姿勢、環境をご案内します。	座学★★★ 運動★★☆
4	おススメ：運動不足の方 筋肉の衰え改善	労働災害でも多い「転倒」を防ぐ為に身体的な原因だけでなく、環境的な原因もあることを深く理解し、特に身体的な解消が期待できる運動を行います。	座学★★☆ 運動★★☆
5	おススメ：肩こり・腰痛の方 肩こり・腰痛解消	肩こり・腰痛の痛みの部分別タイプ診断を行い、そのタイプによる痛みの原因やエクササイズによる改善方法をご案内します。	座学★★☆ 運動★★☆
6	おススメ：男女ご参加可能 女性の健康課題サポート	女性特有の健康課題であるPMSや更年期の症状について理解し、上手な付き合い方や緩和方法をご案内。全ての方にご参加いただきたいセミナーです。	座学★★★ 運動★☆☆
7	おススメ：色々知りたい方 健康トータルケア	アルコールや栄養管理、タバコに関することをテーマとして、こちらの講座1つで現代の健康課題に関連した知識とすぐに行える改善方法が身につきます。	座学★★★ 運動★☆☆
8	おススメ：不調がある方 便秘・むくみ・眼精疲労ケア	多くの方が悩みとして抱えている便秘やむくみ・眼精疲労について、各原因を理解し、改善エクササイズを覚えることで仕事の生産性向上につながります。	座学★★★ 運動★☆☆
9	おススメ：口まわりが気になる方 口まわりの健康サポート	何を行えばよいか分かりにくい口まわりのセルフケア方法（フロスと歯間ブラシの使い方）をご案内するほか、顎を強化できる咀嚼力エクササイズを行います。	座学★★★ 運動★☆☆
食・運動・禁煙			
10	おススメ：食生活を改善したい方 食事・栄養バランス改善	理想の食事バランス案内だけでなく、イライラ感や眼精疲労の緩和が期待できる食品や摂取するコツをご紹介します、食生活改善に関して全体的に学習します。	座学★★★ 運動★☆☆
11	おススメ：運動習慣を身につけたい方 運動習慣化サポート	始めること以上に困難な継続するためのコツを専門的な研究モデルと運動指導経験を基に、どなたでも行える習慣化のコツをご案内します。	座学★★☆ 運動★★☆
12	おススメ：ダイエットに興味がある方 美ボディチェンジサポート	体の構造を覚えてうえで、体のラインを整えることに必要な部分別のエクササイズと姿勢を美しく見せるためのポイントをご紹介します。	座学★★☆ 運動★★★
13	おススメ：喫煙する方 禁煙サポート	受動喫煙や喫煙のリスクだけでなくタバコ病といわれるCOPDについて理解を深めたうえで、喫煙者の状況に合わせた禁煙方法を複数ご紹介します。	座学★★★ 運動★☆☆
心の健康			
14	おススメ：夜勤の方 メンタルヘルス（ストレス対処法）	何種類もあるストレスに対して、それぞれのセルフケア方法を生活習慣改善面と運動面から体験していただけます。専門医師監修によるセミナーです。	座学★★☆ 運動★☆☆
15	おススメ：リラックスしたい方 リラクゼーションヨガ&瞑想	心身をリラックスさせる効果が期待できる瞑想や呼吸法・ヨガを行います。従業員の方のストレス発散や職場内のコミュニケーション強化に効果的です。	座学★★☆ 運動★★☆
16	おススメ：寝不足の方 睡眠の質向上	睡眠時間の長さや就寝タイミング等、睡眠についての誤解を根拠に基づいてご案内するほか、自律神経を整えるエクササイズも体験いただけます。	座学★★★ 運動★★☆

【注意事項】

・開催希望日時の1ヶ月前までにお申込みください ※講座の日程等はご希望に添えない場合がございます。

・キャンセルの際は速やかにご連絡ください。

【お問合せ】 野村不動産ライフ&スポーツ株式会社 法人営業部 電話：03-6777-1234 / メール：megalos.houjin-s@nomura-ls.jp