協会けんぽ愛知支部
令和6年度
健康づくり講座 のご案内

受講料無料

何を受ければよいか分からない
専門家のアドバイスが聞きたい

迷ったらまず
ご相談ください

相談フォーム（無料）

対象事業所：愛知支部加入事業所かつ特定保健指導を実施している事業所

期間：令和６年９月17日（火）～ 令和７年３月31日（月）
（受付期間：令和７年２月28日まで）
開催回数：75回 （訪問：15回/オンライン：60回） ※上限に達し次第終了
講座内容：詳しくは裏面をご確認ください
実施場所：申込事業所様ご指定の場所（訪問は愛知県内に限る）
実施可能日時：平日９時～最終開始20時
※土日・祝日・夜間開催は要相談※１講座60分(要相談)
実施方法：訪問(５名様以上)またはオンライン（ZOOM※300端末まで）

申込から講座実施までの流れ

①申込
実施日の１か月前までにお申込ください

②日程調整
申込より２営業日以内にご連絡いたします

③講座実施
当日までにご不安な点は是非ご連絡ください

申込方法

以下のいずれかの方法でお申し込みください

WEB
secure.megalos.co.jp/m?f=34326にアクセス
または右の二次元コード読み取り

メール
megalos.houjin-s@nomura-ls.jp
までご送信ください
※FAX申込書の内容をメールでお送りください

FAX
03-5351-3700 まで
ご送信ください
※FAX申込書にご記入後「送信」願います

電話
03-6777-1234 まで
ご連絡ください
※FAX申込書の内容をお伺いします

お問合せ先：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

オンライン講座がおススメです

操作かんたん、個人スマホからも参加OK

参加手順

1. 申込後、野村不動産ライフ＆スポーツ（株）からメール送信
2. ご担当者様が従業員の方へメール転送
3. メールのURLをクリックして参加

おすすめポイント

- **場所を選ばない**　オフィスのデスクやご自宅でも受講可能
- **リテラシー向上**　個別に質問でき理解度向上
- **参加人数の確保**　大人数の日程が合わせやすい

講座ラインナップ（約60分）

申し込み特典として10分動画4本を無料視聴できます！
※ヨーガ/ボクシング/肩こりストレッチ/腹筋の4種類

テーマ	No.	セミナー名	概要	強度	難易度
				最大5	
食生活の改善	1	食事・栄養バランス改善	各栄養素の役割、特徴からアスリートも実践している理想の食生活をご案内します	1	3
食生活の改善	2	アルコールとの上手な付き合い方	バランスの良い食事について学び、アルコールの適正摂取量やおつまみの選び方を中心にをご提案します	1	2
食生活の改善	3	健診結果向上	血圧・血糖・脂質に関する数値解説や原因をご案内し運動面・食事面でできる工夫をご紹介します	2	3
運動機会の促進	4	筋肉の衰え改善	足腰の衰える原因をご案内するほか、脳や運動神経を活性化させるエクササイズを実践します	2	2
運動機会の促進	5	オフィスでできる隙間時間エクササイズ	仕事の合間などちょっとした時間で椅子に座ったまま気軽に簡単にできるエクササイズをご案内します	3	2
運動機会の促進	6	脱メタボ＆お腹引き締め	内臓脂肪燃焼について栄養面（食生活改善）と運動面（腹筋運動）を中心にご案内します	2	3
女性の健康保持・増進	7	女性の健康課題サポート	PMSや更年時期の症状について緩和する方法や向き合い方のアドバイスをご案内します	1	3
女性の健康保持・増進	8	便秘・むくみ・眼精疲労ケア	多くの方が抱えている便秘やむくみ・眼精疲労の悩みについて、各原因を理解し改善方法をご案内します	1	3
女性の健康保持・増進	9	美ボディチェンジサポート	体の構造から美しく見える姿勢をご案内し、必要な筋肉とその引き締め方、栄養面のアドバイスをします	2	2
メンタルヘルス	10	リラクセーションヨーガ＆瞑想	リラックス効果の高い瞑想や呼吸法から始まり、どなたでも行えるヨーガのポーズをご紹介します	2	2
メンタルヘルス	11	メンタルヘルス（ストレス対処法）	ストレスについて学習した後、セルフケアに重点を当てて具体的なストレス対処法をご案内します	1	2
メンタルヘルス	12	みんなで理解、ラインケアのコツ	メンタルヘルスの中でも管理職対象となりやすいラインケア。職場全体で理解が深まるよう学習します	2	3
タバコの害や効果的な禁煙	13	加熱式、電子タバコを詳しく知ろう	紙巻きタバコとの違いや体への影響を詳しくご案内し、禁煙するためのヒント、効果を紹介します	1	1
タバコの害や効果的な禁煙	14	禁煙は誰でもできる、継続のコツ	禁煙に必要な習慣化を段階別にご案内するほか、ストレッチを行い運動への置き換えも啓蒙します	1	2
タバコの害や効果的な禁煙	15	さらばタバコ、禁煙術マスター	喫煙に対してのリスクを再認識できる事例紹介と医師推奨の効果的な禁煙プログラムをご案内します	1	3
睡眠	16	知って得する快眠アイデア	睡眠への不満原因を理解していただき、おすすめの寝具やコツを根拠も踏まえてご案内します	2	2
睡眠	17	生活改善！睡眠セルフケア	良い睡眠に必要な生活習慣改善のコツと睡眠の悩みに対しての改善策を具体的にご案内します	2	3
睡眠	18	知ることから始めよう！不眠症対策	不眠症とは何かを具体的にご案内し、症状別の改善策を精神面、身体面の両方から紹介します	2	2
腰痛・肩こり	19	肩こり・腰痛解消	自身のカラダの状態をセルフチェックし、痛みのタイプ別に予防・改善運動をご紹介します	2	2
腰痛・肩こり	20	デスクワーク疲労解消	姿勢や机・イスの高さ、休息の取り方といった環境づくりや上半身のストレッチを中心にご案内します	2	3
腰痛・肩こり	21	姿勢改善エクササイズ	姿勢不良の原因を学び、肩や腰の関節に負担のかかりにくい姿勢と改善方法をご案内します	2	3
その他	22	口まわりの健康サポート	口まわりケアのコツやフロスと歯間ブラシの使い方、咀嚼力向上エクササイズをご案内します	1	3

オンライン講座がおススメです

操作かんたん、個人スマホからも参加OK

参加手順

1. 申込後、野村不動産ライフ＆スポーツ（株）からメール送信
2. ご担当者様が従業員の方へメール転送
3. メールのURLをクリックして参加

おすすめポイント

- **場所を選ばない** オフィスのデスクやご自宅でも受講可能
- **リテラシー向上** 個別に質問でき理解度向上
- **参加人数の確保** 大人数の日程が合わせやすい

講座ラインナップ（約60分）

申し込み特典として10分動画4本を無料視聴できます！
※ヨーガ/ボクシング/肩こりストレッチ/腹筋の4種類

テーマ	No.	セミナー名	概要	強度	難易度
				最大５	
食生活の改善	1	食事・栄養バランス改善	各栄養素の役割、特徴からアスリートも実践している理想の食生活をご案内します	1	3
	2	アルコールとの上手な付き合い方	バランスの良い食事について学び、アルコールの適正摂取量やおつまみの選び方を中心にご提案します	1	2
	3	健診結果向上	血圧・血糖・脂質に関する数値解説や原因をご案内し運動面・食事面でできる工夫をご紹介します	2	3
運動機会の促進	4	筋肉の衰え改善	足腰の衰える原因をご案内するほか、脳や運動神経を活性化させるエクササイズを実践します	2	2
	5	オフィスでできる隙間時間エクササイズ	仕事の合間などちょっとした時間で椅子に座ったまま気軽に簡単にできるエクササイズをご案内します	3	2
	6	脱メタボ＆お腹引き締め	内臓脂肪燃焼について栄養面（食生活改善）と運動面（腹筋運動）を中心にご案内します	2	3
女性の健康保持・増進	7	女性の健康課題サポート	PMSや更年期の症状について緩和する方法や向き合い方のアドバイスをご案内します	1	3
	8	便秘・むくみ・眼精疲労ケア	多くの方が抱えている便秘やむくみ・眼精疲労の悩みについて、各原因を理解し改善方法をご案内します	1	3
	9	美ボディチェンジサポート	体の構造から美しく見える姿勢をご案内し、必要な筋肉とその引き締め方、栄養面のアドバイスをします	2	2
メンタルヘルス	10	リラクセーションヨーガ＆瞑想	リラックス効果の高い瞑想や呼吸法から始まり、どなたでも行えるヨーガのポーズをご紹介します	2	2
	11	メンタルヘルス（ストレス対処法）	ストレスについて学習した後、セルフケアに重点を当てて具体的なストレス対処法をご案内します	1	2
	12	みんなで理解、ラインケアのコツ	メンタルヘルスの中でも管理職対象となりやすいラインケア。職場全体で理解が深まるよう学習します	2	3
タバコの害や効果的な禁煙	13	加熱式、電子タバコを詳しく知ろう	紙巻きタバコとの違いや体への影響を詳しくご案内し、禁煙するためのヒント、効果を紹介します	1	1
	14	禁煙は誰でもできる、継続のコツ	禁煙に必要な習慣化を段階別にご案内するほか、ストレッチを行い運動への置き換えも啓蒙します	1	2
	15	さらばタバコ、禁煙術マスター	喫煙に対してのリスクを再認識できる事例紹介と医師推奨の効果的な禁煙プログラムをご案内します	1	3
睡眠	16	知って得する快眠アイデア	睡眠への不満原因を理解していただき、おすすめの寝具やコツを根拠も踏まえてご案内します	2	2
	17	生活改善！睡眠セルフケア	良い睡眠に必要な生活習慣改善のコツと睡眠の悩みに対しての改善策を具体的にご案内します	2	3
	18	知ることから始めよう！不眠症対策	不眠症とは何かを具体的にご案内し、症状別の改善策を精神面、身体面の両方から紹介します	2	2
腰痛・肩こり	19	肩こり・腰痛解消	自身のカラダの状態をセルフチェックし、痛みのタイプ別に予防・改善運動をご紹介します	2	2
	20	デスクワーク疲労解消	姿勢や机・イスの高さ、休息の取り方といった環境づくりや上半身のストレッチを中心にご案内します	2	3
	21	姿勢改善エクササイズ	姿勢不良の原因を学び、肩や腰の関節に負担のかかりにくい姿勢と改善方法をご案内します	2	3
その他	22	口まわりの健康サポート	口まわりケアのコツやフロスと歯間ブラシの使い方、咀嚼力向上エクササイズをご案内します	1	3