

無料

# 健康講座のご案内



元気で健康に働き続けるために…  
職場の健康づくりをサポートします!

従業員さまの健康管理・健康づくりは、会社の利益につながります。  
健康講座で健やかな暮らしの秘訣を学びましょう。  
専門知識を有した、保健師・管理栄養士が皆さまの健康維持・増進をサポートします!!  
専門家からの知識と実践的なヒントで、健康な生活を手に入れましょう。

会場 ■ お申し込みいただいた事業所内

オンライン開催も可能

対象 ■ 協会けんぽ福井支部適用事業所の加入者  
■ 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7年 4月 1日～令和 8年 3月 31日

実施方法 訪問 or ZOOM



日時 月～土曜日 10:00～18:00  
※日曜日の開催は、申し込み時にご相談ください。  
※開催時間は上記の時間帯の中で、ご希望の1時間となります。  
※地域によって時間を調整させて頂く場合があります。ご了承ください。

回数 ■ 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。

お申込みの流れ

①お申込み  
裏面のQRコードかURL  
よりお申込みフォームへ  
アクセスしてください

②開催日時の調整  
日程調整のため、後日  
委託機関より連絡いた  
します。

③講座の開催  
開催方法は、訪問かオ  
ンラインとなりますので、  
お選びください

## InBody測定とは?

・軽い電気(感じるこ  
とができない電気)を全  
身に流して測定します。  
・からだの基本成分で  
ある体水分、たんぱく質、  
ミネラル、体脂肪量、筋  
肉量がわかります。  
・家庭用の体重計より  
詳しく測定できます。



「InBody470」

【お申込み・お問合せ先】協会けんぽ福井支部 受託機関

医療法人社団洛和会 洛和会音羽病院

〒607-8062

京都市山科区音羽珍事町 2

電話：080-2401-8358※専用ダイヤル

075-593-7774 ※音羽病院健診センターコールセンター

FAX：075-502-8716

Website: <https://rhs.rakuwa.or.jp/kenshin/>

# 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

生活習慣病予防	①	<b>はじめよう健康づくり! ~生活習慣病予防に向けた生活のヒント~</b> 【InBody測定実施】	
		あなたの生活習慣は大丈夫?未来のために、今日からできる生活習慣病予防を学びましょう	
	②	<b>「体内時計を整える食事メソッド」~時間栄養学でおいしく健康になるコツ~</b> 【InBody測定実施】	
		食事で大切なのは内容だけじゃない!「いつ、何を、どのように食べるか」を学び体を整えましょう	
	③	<b>腸から元気に!腸内環境を整えて健康アップ【InBody測定実施】</b>	
		実は腸は人体最大の免疫器官!腸内環境を健康に保つことで得られる効果や腸活について学び、健康な体を目指しましょう	
女性	④	<b>女性特有の健康課題~女性も活躍する現代に知っておいてほしいこと~</b>	
		ぼんやりイメージできるけど話題にしづらい...そんな女性の健康課題を正しく理解し、働きやすい職場づくりを目指しましょう	
アルコール・禁煙	⑤	<b>吸う人も吸わない人も知っておきたい!タバコと健康のリアル</b>	
		吸う場所を分けているから...紙タバコじゃないから...それって本当に大丈夫?受動喫煙やタバコのもたらす体への影響を正しく知って減煙・禁煙を目指しましょう	
	⑥	<b>お酒と仲良く!無理なく続くスマート飲酒術</b>	
		お酒を楽しむためには、正しい知識が大切です。健康を守りながら、より良い飲み方を学びましょう	
睡眠	⑦	<b>睡眠の質が健康を決める!あなたの眠り、大丈夫?</b>	
		毎日の睡眠を見直してみませんか?質の良い眠りを手に入れる方法を学びましょう	

お申込み者	事業所名	(事業所記号)					
	事業所所在地	〒					
	ご担当者氏名・メール	(氏名)	(メールアドレス)				
	電話・FAX番号	(電話)	(FAX)				
依頼内容	予定人数・受講形態	人 / 対面 ・ ZOOM (通信機器をご準備ください)					
	知りたい内容や連絡事項があればご記載ください						
希望日時	第1希望	令和	年	月	日 ( )	時	分 ~
	第2希望	令和	年	月	日 ( )	時	分 ~
会場	会場名						
	会場住所	〒					