

令和 8 年 5 月 11 日

事 業 主 各位

出版健康保険組合  
理事長 鈴木一行  
( 公 印 省 略 )

## オンラインによる健康セミナー開催について

平素は、当組合の事業運営に格別のご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、多くの事業所におかれましては、企業が社員の健康に配慮することによって、業務効率が上がり、結果として経営上の成果を得ることができるとの観点から、社員の健康管理を重視し、それを企業経営に活かすいわゆる「健康経営」への取り組みを実践または検討しているところと存じます。

そのような中、健康づくりに関する理解を深めることを目的として、健康セミナーの動画配信をいたします（視聴無料）。

ぜひ、被保険者・被扶養者の皆様へご周知方よろしく願いいたします。

## 記

## 内容・日程

	セミナータイトル	講 師	日 程	
1	眠りを整えて仕事の質を高める 睡眠改善セミナー	矢間 あや	5月27日(水)	15時～16時15分 ※16時～16時15分 は質疑応答
2	“折れない体”をめざす 骨活の基本と実践ポイント	中山 久徳	6月17日(水)	
3	最新疲労医学に学ぶ 脳疲労の仕組みと回復メソッド	梶本 修身	7月15日(水)	
4	血圧を整えるコツを学ぶ 高血圧予防セミナー	谷田部 淳一	8月19日(水)	
5	社員の心と企業を守る メンタルケアセミナー	吉田 英司	9月16日(水)	

対 象 者 被保険者及び被扶養者

参 加 費 無 料

視 聴 方 法 Z o o mによるライブ配信となります。セミナーのURL、又は二次元コードから、開催するセミナーが視聴できます。

\*視聴URL及び二次元コードについては、ホームページ等、加入員以外の方が閲覧する可能性のある場所への掲載はお控えいただきますよう、お願いいたします。

\*ライブ配信後の1か月間のアーカイブ配信 (YouTube) については、事業所の事務担当者様宛に別途ご案内いたします。