

オンライン健康セミナー（講師：吉田 英司 氏）アーカイブ URL のお知らせ

令和 8 年 9 月 1 6 日開催分のアーカイブを 1 か月間公開いたしますのでぜひご視聴ください。

以下 URL もしくは二次元コードよりご視聴ください。

■アーカイブ URL

<https://youtu.be/xIOgbJvcFbc>



■視聴期間

視聴開始：令和 8 年 9 月 1 8 日（金）9 時

視聴終了：令和 8 年 1 0 月 1 9 日（月）1 8 時

## 令和8年度オンライン健康セミナー アーカイブ配信日程

1. 眠りを整えて仕事の質を高める 睡眠改善セミナー 5月27日(水)  
アーカイブ期間 6月1日(月)9時 ～ 6月30日(火)18時

2. “折れない体”をめざす 骨活の基本と実践ポイント 6月17日(水)  
アーカイブ期間 (予定) 6月22日(月)9時 ～ 7月21日(火)18時

3. 最新疲労医学に学ぶ 脳疲労の仕組みと回復メソッド 7月15日(水)  
アーカイブ期間 (予定) 7月17日(金)9時 ～ 8月17日(月)18時  
※翌月曜日が祝日のため開始日のみ変更

4. 血圧を整えるコツを学ぶ 高血圧予防セミナー 8月19日(水)  
アーカイブ期間 (予定) 8月24日(月)9時 ～ 9月24日(木)18時  
※翌月が祝日のため終了日のみ変更

5. 社員の心と企業を守る メンタルケアセミナー 9月16日(水)  
アーカイブ期間 (予定) 9月18日(金)9時 ～ 10月19日(月)18時  
※翌月曜日が祝日のため開始日のみ変更

※アーカイブの期間は現時点での予定となります。動画手配の都合で開始日・終了日に変更となる場合がございます。

## 「オンラインによる健康セミナー開催について

(ユーザー名・URL・ウェビナーIDのお知らせ)」

健康セミナーについて、あらためて動画配信（視聴無料）日程及びアーカイブ配信（YouTube）をご案内いたします。

視聴希望の方へお伝えいただきますようお願いいたします。

ご不明な点がございましたら、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

### 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<br>睡眠改善セミナー             | 矢間 あや        | 5月27日(水)        | 15時～16時15分<br>※16時～16時15分<br>は質疑応答 |
| 2 | “折れない体”をめざす<br>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<br>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<br>高血圧予防セミナー               | 谷田部 淳一       | 8月19日(水)        |                                    |
| 5 | <u>社員の心と企業を守る</u><br><u>メンタルケアセミナー</u> | <u>吉田 英司</u> | <u>9月16日(水)</u> |                                    |

各開催日の翌月曜日から1か月間、アーカイブ配信（YouTube）いたします。

※9月16日（水）配信の「社員の心と企業を守るメンタルケアセミナー」は、9月18日（金）9時から10月19日（月）18時まで別添のとおり配信いたします。

対 象 者 被保険者及び被扶養者

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（別紙参照）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。

※アーカイブ配信（YouTube）については、収録後に事業所の事務担当者様宛に別途ご案内いたします。

お問い合わせ：出版健康保険組合 健康管理課 TEL03-3292-5091