

健康管理講座<オンデマンド型>

タイトル一覧 ※追加された場合は当健保組合HP NEWS & TOPICSにてご案内します

タイトル		おすすめの対象の方
①	健診結果の見方 ～結果判定と各健診項目について～	健診を受けた方・これから受ける方
②	生活習慣病予防・改善のための食事・運動習慣 ～健康を維持する自己管理のコツ～	食事・運動の基本を知りたい方
③	コンビニや外食を上手に活用して健康マネジメント	外食・中食の多い方
④	職場のメンタルヘルス ～セルフケアを中心に～	新入社員・一般社員の方
⑤	職場のメンタルヘルス ～依存症への気づきと対処～	④を視聴済みの方
⑥	睡眠改善セミナー ～睡眠と健康の関係・睡眠の質を上げる方法～	交代勤務・睡眠課題がある方
⑦	メタボとはなぜ問題か？ ～生活改善への第一歩～	体重が気になる方 生活習慣病予防に興味のある方
⑧	女性のライフステージ別健康管理と対策 (1) 成熟期：20～40歳代の方向け	女性の健康について理解を深めたい方
⑨	女性のライフステージ別健康管理と対策 (2) 更年期以降：40歳代以上の方向け	女性の健康について理解を深めたい方