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(1) 〜結果判定で何が分かるの?〜	健診を受けた方・これから受ける方
2	健診結果の見方(2) 〜検査項目で自分のカラダを理解する〜	健診を受けた方・これから受ける方
3	メタボとはなぜ問題か?〜生活改善への第一歩〜	体重管理・生活習慣改善に興味のある方
4	生活習慣病と健康管理のポイント ~今日からできる食生活のコツ~	健康のための食事の基本を知りたい方
(5)	生活習慣病と健康管理のポイント ~今日からできる運動習慣のコツ~	健康のための運動の基本を知りたい方
6	肩こり・腰痛 予防解消 〜職場・自宅でチェック〜	デスクワークなど運動不足が気になる方
7	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
8	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
9	職場のメンタルヘルス ~コミュニケーション力の高め方~	相談の仕方・アンガーマネジメントの 基礎を学びたい方
10	職場のメンタルヘルス 〜依存症への気づきと対処〜	メンタルヘルスセルフケア視聴済の方
11)	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
(12)	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
(13)	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