

オンライン健康づくり支援セミナー & 保健指導説明会のご案内



船員保険イメージキャラクター
かもめっせとその仲間たち

どなたでもご参加いただけます！
ぜひ職場の皆さんで奮ってご参加
ください。

船員の皆さまの健康づくりを支援する取組みとして、今年度、健康づくり支援
セミナー&特定保健指導説明会をオンラインで**全4回**開催いたします。
ご自身の健康状態を振り返りつつ、改善に向けた具体的な対策をとれるよう
この機会に是非ご参加ください。

《セミナー内容》

第1回. 食事で生活習慣病対策

7月

開催済み

第2回. 船内でできる筋骨格系疾患
(腰痛など) 対策

10/6(水)

開催決定！

第3回. 船内・陸上別 カンタン
運動講座

12月頃

開催予定

第4回. 頑張る女性の健康づくり

令和4年2月頃

開催予定

《各回の時間割》

1回:60分

特定保健指導
説明会
(15分)

健康支援づくり
セミナー
(45分)

※各回の終了後に任意参加で
質疑応答を受け付けます。

※第3~4回の日程及びセミナー内容は変更の可能性があります。

【ご参加方法】

ZOOMにて開催致します。

お申し込み用ID: 997 4372 2820

★氏名・メールアドレスのみの入力で簡単に登録できます！

ご不安な方は右記のマニュアルをご確認ください。

『お申込み』はこちら！



簡単操作マニュアル



※メールアドレスは講座の開催にかかる用途以外に、一切の取り扱いはございません。



オンライン健康づくり支援セミナー&保健指導説明会の詳細

10月6日(水) 15:00~16:00

STEP1 船上でも辛い痛みをしっかり解消! 簡単ストレッチで肩こり・腰痛解消セミナー

15:00~15:45 (45分)

皆さまは肩が凝った時、何をしますか?腰が痛い時は何をしますか?体に関するお悩みで多い「肩こり」と「腰痛」。対処しているけれどなかなか痛みが解消されない方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。実は肩や腰だけに痛みの原因があるわけではないのです。体の仕組みを理解しながら、船内でできる簡単エクササイズを一緒に実践していきます。



内容

- 肩こり・腰痛のメカニズム
 - 痛みの原因を知る
- 予防の為の基礎知識
 - 予防の為の具体的な方法について
- 一緒に実践!
 - 船内でできる、痛み改善エクササイズの実践

講師



山口 真紀

株式会社パソナ 健康運動実践指導者

トレーニングジムでのパーソナル指導経験を活かし、現在は社内ジムでトレーニング指導の他、オンラインレッスンや健康経営推進の為に企画・実施を行う

STEP2 特定保健指導説明会

15:45~16:00 (15分)

皆さま、特定保健指導をご存知でしょうか。メタボリックシンドロームの予防・解消に向けて、保健師や管理栄養士が行う、生活習慣改善プログラムです。単に体重を減らすのではなく、健康で、イキイキと過ごせるよう支援いたします。既に特定保健指導を受けたことがある人もそうでない人もご自身の健康維持増進のため、特定保健指導の制度についてご紹介させていただきます。

チェンジプラン

- ✓ごはんを大盛りから普通盛りにする
- ✓寝る前の間食は週1回にする



特定保健指導で生活習慣や健康状態の改善を目指しましょう!



※セミナー・説明会の終了後(11:00~)より、任意参加で質疑応答も行います。



全国健康保険協会
船員保険

〒102-8016 東京都千代田区富士見2-7-2 ステージビルディング14階
電話 03-6862-3060(携帯電話・IP電話ご利用の方)
0570-300-800(固定電話ご利用の方は市内通話料金)