

大阪薬業健康保険組合

「こころとからだの専門職がつくった健康動画」のご案内

Point1 こころとからだの専門職がつくった健康動画コンテンツ

動画の提供元である保健同人フロンティアの年間約1,400回の研修を実施するこころとからだの専門職(臨床心理士、保健師、管理栄養士など)が、豊富な事例と受講者に刺さるポイントを盛り込み、制作しています。

Point2 当組合HPの「加入事業所担当者様専用ページ」からお申込み

動画プラットフォーム(Vimeo)を通じて、いつでも何回でもご視聴いただけます。貴事業所の健康経営施策として、ご自由にお使いください。

ex. ストレスチェック実施後、健康診断時期、ピンクリボン月間 など

Point3 ポイントをおさえた、短く効率の良い学習コンテンツ

短い時間で効率的に情報をインプットするマイクロラーニングの手法を取り入れており、1章あたり3~7分で必要な情報を整理。リアル研修実施前の事前学習としてもお役立ていただけます。

《令和6年度講座概要》

講座名	対象	構成	内容
ストレス・コーピング	全従業員	全6章 (全36分)	ストレス状態を切り抜けるスキルとして、認知・感情・身体・行動の4つのコーピングをお伝えします。対処方法を増やすことで、困難な状況においても『自分にはまだ出来ることがある』という自己効力感を高めます。
自炊じゃなくても大丈夫！ コンビニ活用術	全従業員	全7章 (全36分)	食事のバランスのとり方を、『4つのお皿』で考えます。自炊でも、テイクアウトでも、外食でも実践できる、簡単なフレームワークです。コンビニで買い物をするシミュレーションをしながら、食品表示の注目したいポイントについて楽しく学べます。
知っておきたい！ 働く女性のための セルフケア	全従業員	全7章 (全39分)	女性と男性の大きな違いである女性ホルモンの働きと年齢によるホルモン量の変化について理解を深めます。月経や更年期が心身に及ぼす影響や仕事のパフォーマンスへの影響について整理してお伝えします。
パフォーマンスアップ！ 質の良い睡眠をとるコツ	全従業員	全9章 (全49分)	睡眠とホルモンと時計遺伝子の関係を知り、睡眠に関与している体内時計について学びます。生活習慣でできる体内時計の調整法を学び、睡眠の困りごとの軽減や、質の良い睡眠を確保するためにできることを考えます。
データで読み解く アルコール講座	全従業員	全5章 (全25分)	アルコールが体に及ぼす影響や代謝のメカニズムを学ぶことを通し、健康的にアルコールと付き合うためのコツをご紹介します。飲み方だけでなく、つつい塩分やカロリーの過剰摂取になるおつまみの選び方についてもご紹介します。