

令和7年度 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

★1年間、いつでも、何回でも利用可能

自社の従業員(大阪薬業健康保険組合の被保険者)への社内研修等にご活用いただける健康動画コンテンツをご用意しております。各動画は申し込みいただいた年度末まで、いつでも何度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のメンタルヘルス対策、健康診断時期やピンクリボン月間などに合わせたヘルスリテラシー向上への取り組みなど)

★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。

講座名	構成	内容
ストレス・コーピング	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、睡眠に関与す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じ、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をご紹介します。
NEW 健診結果の読み解き方と 健康リスク	全10章 (約53分)	健診を受ける重要性や、不調と生産性などについてお話しします。健診の必要性について、健診の継続性とその後の行動も含めてお伝えします。
NEW 60歳からの健康管理	全9章 (約40分)	年代とともに変化する健康管理について、特に60代において起こる心身の変化について理解を深めます。60歳を超えても元気でいきいき働くために、セルフケアとして実践できる方法・対処法をご紹介します。 (※50代以降の方を対象とした健康動画コンテンツです。)