

大阪薬業健康保険組合

令和8年度 フィジカルヘルスセミナー

事業所における健康づくりを支援します！

- ★ 事業所が自社の従業員向けに実施するセミナーとなります。
- ★ 1事業所あたり、**年度内に最大3回まで**ご利用いただけます（**先着50事業所**）。

開催費用は
当組合が負担※1
いたします

開催方法	定員	所要時間※2
講師派遣	30名	45分 または 60分
オンラインライブ	95名	

講座名	運動強度	内容
眼精疲労 すっきりセミナー 	★★★★☆	眼精疲労の対策につながる行動や運動について理解を深め、日常生活に取り入れることの出来る行動や運動を身に付けます。パソコン作業を行う上で疲れにくい作業環境や作業姿勢を学び、疲労を回復するストレッチや、眼精疲労予防のセルフマッサージを体験できるプログラムです。
Renaissance Active Move ～運動不足解消メソッド～ 	★★★★★	運動不足の解消や活動量を増やすきっかけづくりとしておすすめのプログラム！現在の体の状態を振り返り、体を動かすことのメリットをお伝えします。ストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動の方法をお伝えし、日常生活での実践方法を提案します。
心のリラクゼーション ～女性の健康編～ ※3 	★★★★☆	いつまでも美しく健康であるために、女性のライフステージごとの健康課題（月経前症候群や更年期障害など）や症状を知り、安心してその時期を迎えられるようにします。また、対処方法を知ることで、自分なりのリラックス方法を見つけることができます。
心のリラクゼーション ～自律神経編～ ※3 	★★★★☆	終日の在宅勤務など、OnとOffの切り替えが少ない生活状況などにより、ストレスを感じたり、眠りが浅いなどの声を聞きます。このプログラムでは心と体の緊張を和らげる「呼吸法」や「自律訓練法」をはじめ、ご自宅でも気軽にできるリラックス方法を体験します。
椅子ヨガ 	★★★★☆	気軽にできるヨガのポーズで身体を動かすことの良さを体験します。参加者が運動を通して、生活習慣を整えることの大切さについて学ぶプログラムとしておすすめです。椅子はご自身でご準備ください。
機能改善ストレッチ ～肩こり・腰痛予防～ 	★★★★☆	在宅勤務環境下では、オフィスワークよりも腰痛、肩こり、目の疲れを感じる方が多くなっています。業務の合間にできる簡単ストレッチを体験し、疲れ解消にもつながります。肩こり腰痛予防で、活き活き元気な環境づくりにおすすめです。
転倒災害予防のための 「からだチェック& エクササイズ」 	★★★★☆	労働災害の現状や年齢を重ねることによる体の変化を講話で学び、体操の実践とセルフチェックを通じて、短時間で動機づけを行います。受講後に体操を継続することで、転倒を未然に防ぐ体づくりを目指します。腰痛予防にもつながり、労働災害防止、安全衛生対策におすすめです。

- ※1 定員超過費用や大阪市以外への講師派遣の交通費等は事業所負担となります。
- ※2 「心のリラクゼーション～女性の健康編～」は60分の実施となります。
- ※3 両プログラムの違いは講話の内容です。エクササイズは同じです。

ご利用方法は裏面をご覧ください

大阪薬業健康保険組合

令和8年度 フィジカルヘルスセミナー ご利用方法

お申し込み先

以下のURLまたは二次元コードの申込フォームにてお申し込みください

[https://rena-bg.s-re.jp/
kenpo2g_osakayakugyo-2026](https://rena-bg.s-re.jp/kenpo2g_osakayakugyo-2026)



申込締切 令和9年2月19日(金)まで

※セミナー開催は令和9年3月31日(水)まで

ご利用の流れ

お申し込み ※開催希望日の1カ月以上前までにお申し込みください



日程調整

申込受付後1週間程度で、委託事業者の(株)ルネサンスからご連絡します。
お申し込み内容を確認のうえ、日時を決定します。



資料の送付

開催から1週間前を目安に、ご担当者様へ資料をデータにてお送りします。



開催

セミナー終了後、Webアンケートにご協力ください。

お問い合わせ先

■セミナー内容に関してのお問い合わせ

株式会社ルネサンス 健康ソリューション部
大阪薬業健康保険組合「フィジカルヘルスセミナー」受付係

☎ 090-9850-3144 (平日11:00~16:00)

✉ r-kenkokeiei@s-renaissance.co.jp

※お電話の場合、折り返しになる場合がございます。予めご了承ください。

■ご利用に関してのお問い合わせ

大阪薬業健康保険組合
保健事業推進課

☎ 06-6941-6173 (平日9:00~17:00)

✉ hokensuishin

@daiyaku-kenpo.or.jp