

令和8年度 健康動画 e-ラーニング

臨床心理士、保健師、管理栄養士などの専門職が制作した健康動画を提供しております。

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、必要な情報が整理されています。

事業所内での従業員を対象とした研修会やセミナーなどに、是非ともご利用ください！



受講費用は無料です

講座名	構成	内容
ストレス・コーピング	全6章 約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(対処法)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。
NEW! 大人の食育 ～からだをつくる10食品群	全6章 約32分	自身のからだを振り返り、代謝や身体組成といったからだの変化について考えます。また、代謝を維持するために必要な食品を『10食品群』で理解します。外食などで気を付けたいポイントもご紹介します。
知っておきたい！ 働く女性のためのセルフケア	全7章 約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 約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 約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ご紹介します。
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。
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ています。

ご利用方法は裏面をご覧ください

ご利用方法

以下の申込フォームよりお申し込みください



<https://forms.office.com/r/eyWMdHk65u>

お申し込み時に入力いただいたメールアドレスに、視聴用URLとパスワードをお送りします。
アクセスのうえログインすると、動画の閲覧が可能になります。

動画は、お申し込みいただいた閲覧有効期限（年度末）まで
いつでも何度でもご視聴いただけます。

※年度ごとに動画のラインナップを見直しております。

※社内イントラへのご掲示及び社内メールでの共有は可能ですが、動画のダウンロードは不可となっております。

ご視聴後は、以下のアンケートにご協力ください



<https://forms.office.com/r/BJ3VFhsUh5>

※従業員の皆様にご共有いただき、ご回答いただくようお願いいたします。

※事業所ご担当者様は、[ご担当者様専用アンケート](#)をメールにてお送りしますのでご協力をお願いいたします。

お問い合わせ先

大阪薬業健康保険組合 保健事業推進課

☎ 06-6941-6173

✉ kenkan-seminar@daiyaku-kenpo.or.jp