事 業 主 殿

東京都自動車整備健康保険組合 理事長 五 十 嵐 正 樹 (公 印 省 略)

#### 令和7年度健康・介護オンラインセミナーの開催について

平素、当健保組合の事業運営につきましては、格別のご協力を賜わり厚くお礼申し上げます。 さて、当セミナーについては一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会(略称 東振協) 主催により開催されます。お持ちのスマートフォンや PC 等から手軽に受講でき、また、全国から参加可能である点等も踏まえ、本年度も WEB 方式による開催となります。

当セミナーは、被保険者やご家族等を対象とし、健康レベルの向上や正しい介護・認知症についての知識・心構えについて学ぶことを目的としております。

つきましては、下記要領により開催いたしますので、大変恐縮に存じますが被保険者並びに被扶 養者の方へご周知いただきますようお願い申し上げます。

記

実 施 形 態	オンデマンド配信(録画版)
セミナー時間	1 本あたり約30~50分
視聴期間	令和8年3月2日(月)10時~令和8年3月31日(火)24時
参 加 費	無料(データ通信にかかる費用は受講者負担となります)
募 集 期 間	令和8年1月5日(月)10時~令和8年2月27日(金)24時
募 集 人 数	1,000名(先着順)
セミナ - 内容	①肩こり・腰痛エクササイズ②女性の健康を知る ③腸からはじめる生活習慣改善 ④スリープタフネスセミナー⑤メンタルタフネスセミナー ⑥カラダかわるセミナー~メタボのための数値改善~
	介護系メニュー ①介護保険の基礎知識②認知症基礎

申込方法等の詳細は、1 1月中旬に公開予定の東振協 HP (<a href="https://www.toshinkyo.or.jp/event/i">https://www.toshinkyo.or.jp/event/i</a> ndex.html#4) をご確認ください。

以上

東京都自動車整備健康保険組合 保健事業係 TEL 03-3432-2401





# 健康\*介護オンラインセミナー

令和8年3月2日~3月31日配信



お家でゆっくり過ごす休日や、 通勤のちょっとしたスキマ時間に、 気軽に楽しくセミナー動画を見てみませんか? 皆さまの健康・暮らしに役立つヒントを、 様々なテーマでお届けします。 参加費 無料!

知識と運動で不調解消へ

## **肩**こり**腰痛**

4 睡眠は健康の土台

## スリープ

タフネスセミナー

6 健診結果どうでしたか? 生活習慣を見直したい人へ

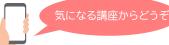
> メタボ<sub>のための</sub> 数値改善

~カラダかわるセミナー~

2 腸の大事さ知っていますか

リラック からはじめる 生活習慣改善

<sup>1講座30∼50分</sup> 講座全て 何度でも視聴できます!



7 いざ介護するとき、 介護されるときに備えて

介護の基礎仕事・生活との両立

Mg 😴

3 ともに学ぶ女性の健康課題

**女性**の健康を 知るセミナー

5 日々のストレス うまく対処できてますか

#### メンタル

タフネスセミナー

リテラシーとして 知っておきたい

認知症の基礎

學 対象者 : 会員健康保険組合の被保険者・被扶養者等

事業所にて複数名で参加の場合、代表者1名の申込でOK!

▶ 募集期間:令和8年1月5日(月)~2月27日(金)

🎐 募集人数:1000名(先着順になります)

<お問合せ> 東振協事務局 Tel:03-3626-7504(平日9~17時)

イベント詳細・ お申込みはこちら

※11月中旬公開予定



(東振協HP内) https://www.toshinkyo.or.jp/ event /index.html#4