

事 務 連 絡
令和7年11月12日

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 ー 内 容	健康系メニュー	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、11月中旬に公開予定の東振協 HP (<https://www.toshinkyō.or.jp/event/index.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

参加費
無料!

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。

1 知識と運動で不調解消へ

肩こり腰痛
エクササイズ

2 腸の大事さ知っていますか

腸からはじめる
生活習慣改善

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

4 睡眠は健康の土台

スリープ
タフネスセミナー

8 講座全て
何度でも視聴できます！
1講座30～50分



気になる講座からどうぞ

5 日々のストレス
うまく対処できていますか

メンタル
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

メタボのための
数値改善
～カラダかわるセミナー～

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

8 リテラシーとして
知っておきたい

認知症の基礎

- 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)

イベント詳細・
お申込みはこちら
※11月中旬公開予定



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



(東振協HP内)

[https://www.toshinkyo.or.jp/
event/index.html#4](https://www.toshinkyo.or.jp/event/index.html#4)