

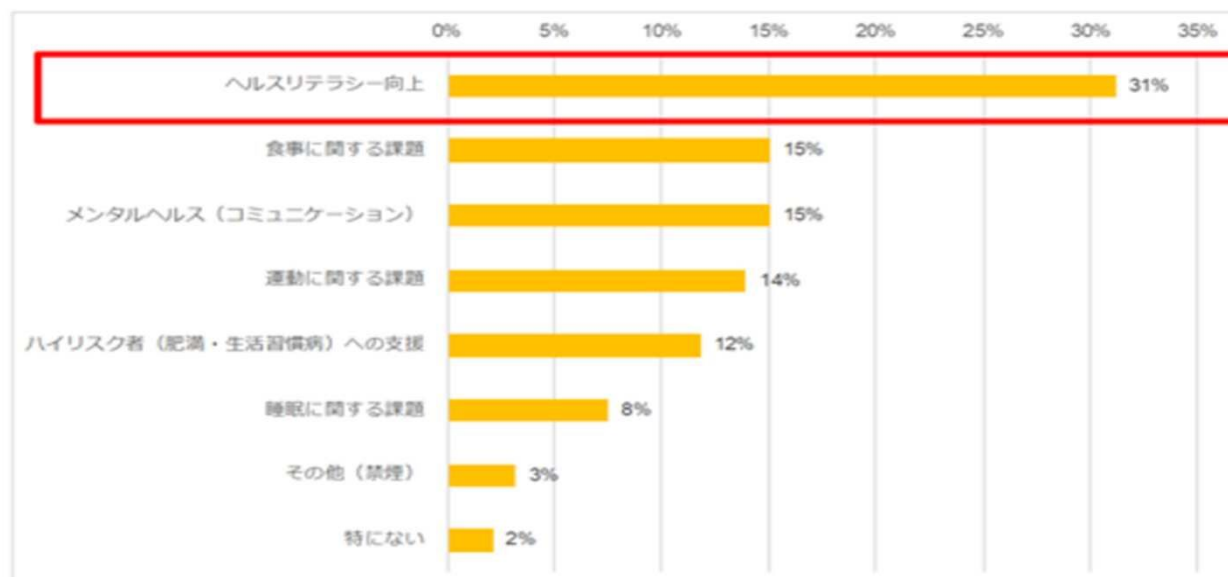
【名古屋市限定】

従業員の「健康リテラシー」を向上させる
オンデマンド・健康セミナー動画
ご紹介資料

株式会社Wellmira

多くの企業で「健康リテラシー」への課題感を持っている

今後最も取り組みたいと考えている健康課題（2021年3月）

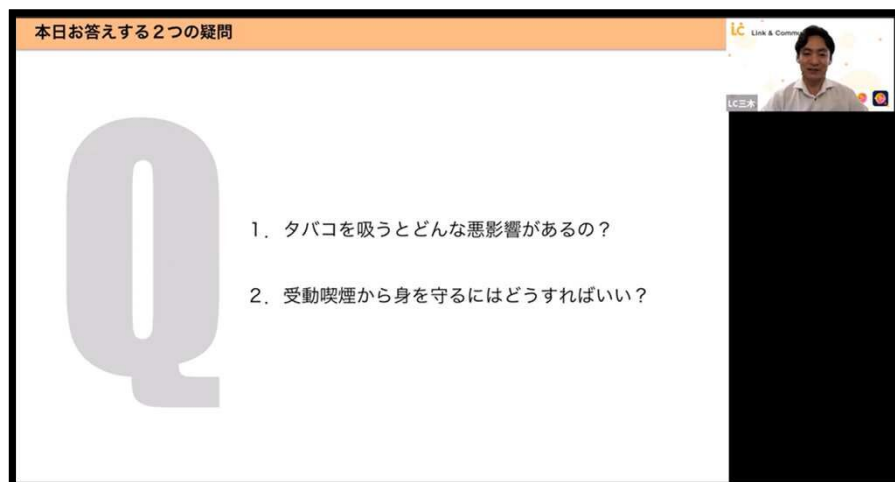


コロナ禍、 従業員のリテラシー向上に取り組みたい

- リモート環境でセルフケアは重要
- リアルセミナーの代替えをしたい

オンデマンド
健康セミナー
動画

いつでも、どこでも気軽に见られる、健康動画のパッケージです



✓健康経営度調査**17項目**に対応
(全17本)

✓**スマホ**や**PC**で視聴可能

✓1本約**10分**で気軽

✓**動画閲覧数**を把握可能

✓健康経営度調査に実施割合を報告できる
※動画閲覧数は視聴後アンケートに回答した数でカウントします

✓**1年間**、視聴可能

健康経営度調査票に沿ったBasicなテーマを揃えました

(参考) 令和6年度健康経営度調査票 項目対応箇所

	テーマ	大規模法人	中小法人
1	健康保持・増進（運動）	★Q40 ★Q41	★Q14
2	健康保持・増進（食事）	★Q40 ★Q41	★Q14
3	女性の健康課題（従業員向け）	★Q56	★Q23
4	女性の健康課題（管理職向け）	★Q56	★Q23
5	睡眠（睡眠障害）	★Q40 ★Q41 Q55	★Q14 Q42
6	肩こり・腰痛	★Q40 ★Q41 Q55	★Q14 ★Q15 Q42
7	飲酒・アルコール依存症	★Q40 Q55	★Q14 Q42
8	喫煙の健康影響	★Q64	★Q27
9	高齢従業員	★Q40 Q61	★Q14 Q43

	テーマ	大規模法人	中小法人
10	ヘルスリテラシーの向上	★Q40 Q60	★Q14 ★Q15 Q47
11	感染症予防	★Q40 ★Q63	★Q14 ★Q15 ★Q26
12	メンタルヘルス	★Q40 ★Q41	★Q14 ★Q15
13	ワークライフバランス	★Q40	★Q14 ★Q15
14	病気と仕事の両立	★Q40	★Q14 ★Q15
15	過重労働対策	★Q40	★Q14 ★Q15
16	花粉症とうまく付き合う	★Q40 Q55	★Q14 Q42
17	眼精疲労とその対策	★Q40 ★Q41 Q55	Q42

専門家がわかりやすく講演します

テーマ	タイトル	講師
健康保持・増進（運動）	やらなきゃ損！たった10分でもっと健康に 「プラステン（+10）」と「Break（休憩）」がもたらす健康利益	中田 由夫 氏 筑波大学体育系 教授
健康保持・増進（食事）	「バランスのよい食事」とは？ 簡単！健康的な食生活を送るための3つのコツ	佐々木 由樹 Wellmira 最高公衆衛生責任者(CPHO) 管理栄養士／公衆衛生学修士（専門職）
女性の健康課題 （従業員向け）	女性にも男性にも知ってほしい 1人で悩まないために一月经に伴う症状と仕事に与える影響	竹谷 朱 氏 産婦人科医師
女性の健康課題 （管理職向け）	管理職に知ってほしい 多くの女性は我慢しがち一月经に伴う症状と仕事に与える影響	竹谷 朱 氏 産婦人科医師
睡眠（睡眠障害）	100%のチカラを発揮するために知っておきたい！ ビジネスパーソンのための睡眠術	垣本 啓介氏 医師、公衆衛生学修士
肩こり・腰痛	今日からできる！ 「肩こり」「腰痛」の原因と改善エクササイズ	近藤 慎也氏 株式会社 リハサク 代表取締役 CEO 理学療法士
飲酒・アルコール依存症	知っていますか？適正な「量」や「頻度」 －アルコールとの上手な付き合い方－	大橋 りえ氏 日本産業衛生学会専門医
喫煙の健康影響	吸う人も吸わない人も必見 「数値」で見るタバコの健康被害と身を守るためにできること	三木 竜介 春日野会病院 副院長 医師／社会健康医学修士（専門職）

専門家がわかりやすく講演します

テーマ	タイトル	講師
高齢従業員	ずっと「イキイキした自分」でいるために知っておこう！ － 高齢従業員の就労とフレイル －	竹内 公一氏 千葉大学医学部附属病院 患者支援部 部長・特任准教授
ヘルスリテラシーの向上	あなたは大丈夫？ あやしい情報に惑わされないために知っておくべき 「正しい健康情報」の探し方	三木 竜介 春日野会病院 副院長 医師／社会健康医学修士（専門職）
感染症予防 ※24年8月更新 次頁紹介	ムヤミに怖がらない！ 新型コロナの感染経路と「正しく戦う」ための対策方法	平岡 晃氏 専門：産業保健 医師、労働衛生コンサルタント（保健衛生）
メンタルヘルス	ストレスとうまく付き合おう 自身でできるメンタルヘルス対策	平岡 晃氏 専門：産業保健 医師、労働衛生コンサルタント（保健衛生）
ワークライフバランス	意外と知らない「ワーク・ライフ・バランス」の基本 ～今日から活かせる！仕事とプライベートを両立するための考え方～	西本 真寛氏 パブリックヘルスコンサルティング合同会社 社会福祉士、公衆衛生学修士（専門職）
病気と仕事の両立	ひとりで悩んでいませんか？ 治療と仕事の両立支援について	竹内 公一氏 千葉大学医学部附属病院 患者支援部 部長・特任准教授
過重労働対策	「働きすぎ」で体を壊さないために知ってほしい 過重労働でおこる健康障害と対策方法	平岡 晃氏 専門：産業保健 医師、労働衛生コンサルタント（保健衛生）

24年8月より、新しいテーマが加わりました

テーマ	タイトル	講師
感染症予防対策（更新）	<ul style="list-style-type: none"> ■ 職場でできる感染症対策は？ ■ 新型コロナウイルス感染症の罹患後症状 ■ 今日からできる取り組み 	平岡 晃 氏 専門：産業保健 医師、労働衛生コンサルタント（保健衛生）
花粉症とうまく付き合う	<ul style="list-style-type: none"> ■ 花粉症とはどのような病気？ ■ 花粉症対策と治療のコツは 職場でできる花粉症対策/花粉症治療のコツ 	平岡 晃 氏 専門：産業保健 医師、労働衛生コンサルタント（保健衛生）
眼精疲労とその対策	<ul style="list-style-type: none"> ■ 眼精疲労とはどのような病気？仕事への影響は？ ■ 眼精疲労の対策と予防は？ 眼精疲労対策と予防策をいくつかご紹介 ■ 今日からできる取り組み 	平岡 晃 氏 専門：産業保健 医師、労働衛生コンサルタント（保健衛生）

簡単にご視聴できます

実施していただくことは、従業員への告知だけです！




- 告知内容は、以下です。
 1. URL
 2. ID/パスワード（1企業1つ）
- 動画閲覧数は、いつでもご確認いただけます。

※動画閲覧数は、動画視聴後に表示される「理解度チェック」に回答した数でのカウントとなります。

あとは、健康経営度調査票にご記載ください！

全17本の中から、**厳選した3本を2か月間限定で無料開放**します！

食事に関連する動画2本と第四期特定保健指導でも休養習慣の改善（睡眠）が取り入れられ、注目度が高まっている睡眠に関するテーマを加えた全3本をご提供いたします。

分類	テーマ	タイトル	講師
食事	健康保持・増進（食事）	「バランスのよい食事」とは？ 簡単！健康的な食生活を送るための3つのコツ	佐々木 由樹 Wellmira 最高公衆衛生責任者(CPHO) 管理栄養士／公衆衛生学修士（専門職）
	飲酒・アルコール依存症	知っていますか？適正な「量」や「頻度」 ーアルコールとの上手な付き合い方ー	大橋 りえ氏 日本産業衛生学会専門医
	睡眠（睡眠障害）	100%のチカラを発揮するために知っておきたい！ ビジネスパーソンのための睡眠術	垣本 啓介氏 医師、公衆衛生学修士

- ・本特別優待プランにつきましては、1社1回限りのご利用とさせていただきます。
- ・視聴開始期間は視聴開始日より2か月とさせていただきます。
- ・お申込みは当社様からに限らせていただきます（例：株式会社地球 名古屋支店様で利用される場合も株式会社地球としてのお申込みをお願いします）。

10分程度の動画セミナーです。お気軽にご利用ください！

従業員の健康意識が上がるタイミングにあわせて
ご利用いただくことがあります



【健康イベントの相乗効果】
会社で行う健康イベント
などの期間に視聴

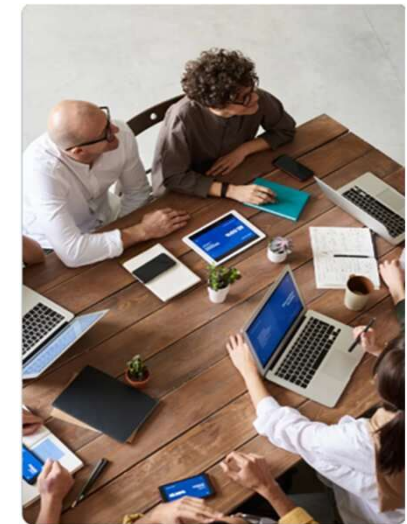


【健康診断の最大活用】
多くの社員が健康診断を
受診する前後の期間に視聴

個人での視聴はもちろんですが、
こんな視聴方法でご利用いただくこともあります



Lunch前の時間に皆で
集まって（もちろん
リモートでも）視聴



多くの人が集まる会議や
集会の前後の時間を
使って気軽に視聴

サンプル視聴方法

<https://plus.calomama.com/ondemandkenkoseminar>

こちらのURLからもサンプル動画をご覧いただけます。

または

オンデマンド・健康セミナー動画

検索

検索していただくと上記のURLのページに辿り着けます。
こちらのページ内下部にサンプルがございます。

