

# 各種健康課題に関するセミナー

心身の健康を維持し、いきいきとした毎日を送るためには、健康に関する正しい知識を身につけ、日頃からセルフケアを実践することが大切です。本セミナーでは、さまざまな健康課題をテーマに、日常生活や仕事に役立つ知識や実践のポイントを分かりやすくお伝えします。



参加費  
無料

配信期間

2027年  
～ 3/31 水  
(現在配信中)

実施方法

動画視聴型

## セミナー情報と視聴方法

### 動画セミナーラインナップ

#### ◆メンタルヘルス対策

- メンタルヘルスセミナー (約30分)

【QRコード】



【URL】

<https://x.gd/mH95w>

- コミュニケーションセミナー (約30分)

【QRコード】



【URL】

<https://x.gd/tfkdp>

- レジリエンスセミナー (約30分)

【QRコード】



【URL】

<https://x.gd/SLLJd>

#### ◆女性の健康課題

- 女性の健康セミナー (約30分)

【QRコード】



【URL】

<https://x.gd/K4lgLc>

#### ◆歯と口の健康

- 歯と口の健康セミナー (約30分)

【QRコード】



【URL】

<https://x.gd/Gq07E>

#### ◆ロコモ対策

- ロコモ対策セミナー (約30分)

【QRコード】



【URL】

<https://x.gd/2ELAkX>

北海道信用金庫健康保険組合

# メンタルヘルス 対策セミナー

本セミナーでは、「メンタルヘルス」「コミュニケーション」「レジリエンス」の3つのテーマを通して、日常業務や職場生活に役立つ考え方や実践のポイントを分かりやすくお伝えします。



参加費  
無料

配信期間

2027年  
～ 3/31 水  
(現在配信中)

実施方法

動画視聴型

## セミナー情報と視聴方法

### ◆メンタルヘルスセミナー (約30分)

【QRコード】



【URL】

<https://x.gd/mH95w>

#### セミナー内容

- メンタルヘルスの重要性
- 自律神経の働きについて
- ストレスとの付き合い方
- まとめ

### ◆コミュニケーションセミナー (約30分)

【QRコード】



【URL】

<https://x.gd/tfkdp>

#### セミナー内容

- コミュニケーションとは
- 「聴く」ことを知る
- 「自己尊重(アサーション)」のコミュニケーションについて
- 職場のコミュニケーション向上のために
- まとめ

### ◆レジリエンスセミナー (約30分)

【QRコード】



【URL】

<https://x.gd/SLLJd>

#### セミナー内容

- しなやかなメンタルとは
- 物事の考え方のクセについて
- メンタルトレーニング術
- まとめ

## 北海道信用金庫健康保険組合

# 女性の健康 セミナー

女性の健康は、ライフステージやホルモンバランスの変化などにより、心身の状態が大きく変化することがあります。本セミナーでは、女性特有の健康課題について理解を深めるとともに、日常生活で実践できるセルフケアや健康管理のポイントを分かりやすくお伝えします。



参加費  
無料

配信期間

2027年  
～ 3/31 水  
(現在配信中)

実施方法

動画視聴型

## セミナー情報

### 動画セミナーラインナップ

- 女性の健康セミナー  
(約30分)

### セミナー内容

- 働く女性のライフステージと健康
- ホルモンバランスの変化と  
女性特有の症状
- 職場で必要なコミュニケーション
- まとめ

## 視聴方法

下記URL もしくはQRからご参加ください

【動画視聴用QRコード】



【動画視聴用URL】

<https://x.gd/K41gLc>

# 北海道信用金庫健康保険組合

# 歯と口の健康 セミナー

歯と口の健康は、おいしく食事を  
楽しむことはもちろん、全身の健康  
維持や生活の質(QOL)の向上にも  
深く関わっています。本セミナーでは、  
むし歯や歯周病の予防をはじめ、  
毎日のセルフケアや定期的な  
口腔ケアの大切さについて分かり  
やすく解説します。



参加費  
無料

配信期間

2027年  
～ 3/31 水  
(現在配信中)

実施方法

動画視聴型

## セミナー情報

### 動画セミナーラインナップ

- 歯と口の健康セミナー  
(約30分)

### セミナー内容

- 近年の動向
- 健康な口腔内と起こりやすい  
口腔内トラブル
- 今日からできるセルフケア
- まとめ

## 視聴方法

下記URL もしくはQRからご参加ください

【動画視聴用QRコード】



【動画視聴用URL】

<https://x.gd/Gq07E>

北海道信用金庫健康保険組合

# ロコモ対策 セミナー

いつまでも自分らしく元気に生活するためには、足腰の健康を維持し、運動機能の低下を予防することが大切です。本セミナーでは、ロコモティブシンドロームの基礎知識や、日常生活の中で取り組める運動・生活習慣のポイントについて分かりやすく解説します。



参加費  
無料

配信期間

2027年  
～ 3/31 水  
(現在配信中)

実施方法

動画視聴型

## セミナー情報

### 動画セミナーラインナップ

- ロコモ対策セミナー  
(約30分)

### セミナー内容

- ロコモの基本
- ロコモチェック
- 今日からできるロコモ対策
- まとめ

## 視聴方法

下記URL もしくはQRからご参加ください

【動画視聴用QRコード】



【動画視聴用URL】

<https://x.gd/2ELAkX>

# 北海道信用金庫健康保険組合