（動画様式１）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 課 長 | 係 長 | 係 員 |
|  |  |  |

**健康づくり動画利用申請書**

　従業員に対する健康教育を目的として、愛鉄連健康保険組合が制作した健康づくり動画を利用するため、申請いたします。

＜利用したい動画・方法・時期について＞

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 利用する動画コンテンツ（別紙の動画一覧から選んで番号を記入してください） | 利用方法（下記から数字を記入してください） | 利用時期（おおよその予定を記入してください） |
|  |  | 令和　　年　　月　　日頃～令和　　年　　月　　日頃 |
|  |  | 令和　　年　　月　　日頃～令和　　年　　月　　日頃 |
|  |  | 令和　　年　　月　　日頃～令和　　年　　月　　日頃 |
|  |  | 令和　　年　　月　　日頃～令和　　年　　月　　日頃 |

※利用方法

１．全従業員を対象に配信（社内メール等）　２．一部対象者を選定して配信（社内メール等）

３．集合型の研修で上映　　　　　　　　　　４．職員が集まる場（休憩所等）での上映　　　　　５．その他

＜健康管理担当者様の連絡先＞

事業所名：　　　　　　　　　　　部署：　　　　　　　　　担当者名：

電話番号：　　　　　　　　　　　メール：



愛鉄連健康保険組合

〒453-0804

愛知県名古屋市中村区黄金通1丁目18番地　　FAX　052-461-6135

**【本申請書の提出】**

**FAXまたは、KOSMOWEB（コスモウェブ）でご提出ください。**

（事業所→健保）　R4.9

**愛鉄連けんぽ制作　健康づくり動画一覧**

別紙

＜全従業員向け＞

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 番号 | テーマ | 概要 | 公開日 |
| １ | 健診結果の見方 | 基本的な健診結果の項目を確認することができます。自分の健康診断結果を見ながら数値を確認していきましょう。 | 2022/5/19 |
| ２ | メタボ撃退！ベスト体重を維持する食事・運動 | 肥満予防に役立つ食事の食べ方や身体活動の増やし方について説明した動画です。肥満の原因は、食べ過ぎではなく生活習慣の乱れや食事バランスかも！？生活リズムを整え、太りにくい体を作りましょう。 | 2022/1/27 |
| ３ | ストレスとは？～セルフケアでストレスコントロールしよう～ | セルフケアに関するメンタルヘルス動画です。ストレチェック結果の見方も説明しています。ご自身のストレスチェック結果を見ながら、メンタルヘルスの向上のお役立てください。 | 2022/1/20 |
| ４ | たばこのお話～吸う人・吸わない人も今知っておきたい（知識編）～ | たばこの歴史、吸う人・やめた人・吸わない人の声からたばこの基本的知識を学びます。まずは、たばこの現状や様々な人の声を知ることから始めませんか。 | 2022/9/16 |

※動画コンテンツは、年度途中でも随時公開してまいります。

＜新入社員向け＞

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 番号 | テーマ | 概要 | 公開日 |
| 101 | 令和4年度健康に関する講話 | 新社会人向けに健康管理の意義と方法についてお話しています。 | 2022/3/18 |
| 102 | 令和4年度食事と運動に関する講話 | 新入社員向けの食事と運動に関する講話です。 | 2022/3/22 |
| 103 | 令和4年度メンタルヘルスに関する講話 | 新入社員向けの心の健康を守るための講話です。 | 2022/3/18 |
| 104 | 令和4年度概要説明 | 新入社員向けに健康保険に関する基礎的な説明です。 | 2022/3/22 |

※新年度の概要説明について

新年度の新入社員向けの研修でご利用いただくため、毎年3月に郵送でご案内をしています。

愛鉄連健保職員が訪問して対面で行うセミナー、webセミナー、今回ご案内しました動画セミナー等からお選びいただけます。