

事業主様
加入者のみなさま

大阪自転車健康保険組合

「健康セミナー2025」のご案内

平素は当健康保険組合の運営にご理解、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

標記について、当健康保険組合が所属する健康保険組合連合会大阪連合会が主催する「健康セミナー2025」をご案内いたします。


本セミナーはオンラインによるWeb上で開催され、アカウントを作成いただきますと健康保険組合だけでなく、事業主および加入者のみなさまもご覧いただけます。また、1回が15分に設定されておりますので、お気軽に受講いただけます。

セミナー説明資料と4月、5月開催分のチラシを添付いたしますので、内容をご確認のうえ是非とも受講していただき、従業員およびご自身の健康増進にお役立てください。

オンラインセミナーご説明資料

2025年3月21日(金)

株式会社ルネサンス
健康ソリューション部



はじめに

長らく続いたコロナ禍で、私たちの生活は大きく変わり、健康への意識も変わりました。

そして今、健康管理は企業が一緒になって取り組むことの重要性が問われています。

ご紹介するオンラインセミナーは「食」「運動」「婦人科」「プラチナシニア」の切り口からさ

まざまな**健康知識**を、皆様にご提供し、受講後の**“行動変容”**へと導く内容になって

おります。

また、気軽に受講頂けるよう15分に内容を凝縮しております。

導入事例・受講者のお声

A健康保険組合

登録者数：約370人(2024年10月時点)

月1回リアルタイム配信×12回

アーカイブ配信あり・アンケート集約・報告書あり

気になる情報をお昼の15分間で視聴できるので、忙しい在職者も無理なく参加できる点がよいと思います。

参加者は健康について考えるきっかけになり、毎回たくさんの感想や質問を頂戴します。

専用サイト内でアーカイブ配信も視聴できるので、見逃しや復習にも対応できます。

今後もより多くの方にセミナーを周知していければと考えています。

B株式会社

登録者数：約100人(2024年10月時点)

月1回リアルタイム配信×12回

アーカイブ配信あり・アンケート集約・報告書なし

生活習慣に関する様々なテーマを毎月専門職の方が分かりやすく解説して下さるので、社員の健康意識向上に役立っています！

受講者のお声

毎日呑んでもちょっと健康になるコツ

とても有益なセミナーだった。

ちょっとしたアドバイス、というのが、実践しやすく、毎回ありがたく参加させていただいております。

睡眠の質を高める生活リズム

ポイントを押さえていて快眠のコツを掴めた。

足から始める転倒予防

普段目にしないテーマだがいずれ必要になる内容が網羅されており健康にまつわる知識を得るきっかけとなるいい機会だと感じます。



1. プログラム概要

健康に対する意識付けにより”行動変容”へ導く

～ セミナーを通して、正しい健康知識をご提供 ～

～ シーズンカレンダーに則り季節・風土・行事に適応した最適な内容 ～

■ 対象者・受講人数

- ・従業員の皆様 と そのご家族
- ・人数制限なし

■ 実施時間

- ・15分間程度 （参加しやすく、飽きない拘束時間）
※待機時間を実施前5分間設定いたします

■ 開催日程

- ・2025年4月～2026年3月 12回
- ・毎月第3水曜日 12時30分～
※カレンダーにより日程変更あり
- ・当日より”見逃し配信”を次回開催まで実施

■ 必要条件

- ・インターネット環境（パソコン・スマホ・タブレット等）
- ・弊社セミナー配信サイト(会員登録制)を使用

3. 開催案内

チラシは2ヶ月前にお渡しします

オンラインセミナー
 連合会別専用登録



URL: <https://x.gd/ZGpVS>
 大阪連合会



URL: <https://x.gd/6Ijsn>
 京都連合会



URL: <https://x.gd/R0fe2>
 兵庫連合会



URL: <https://x.gd/1cnki>
 滋賀連合会



URL: <https://x.gd/8L1ZQ>
 奈良連合会



URL: <https://x.gd/y0rfG>
 和歌山連合会





WEBセミナー

「健康セミナー2025」

時間: 12:30~12:45(約15分)

※見逃し配信は当日より次回開催前日まで



2025年	セミナー内容
4月16日(水) 	腸内環境整備(腸活) 腸内環境を整えて免疫機能強化!健康な腸内環境は免疫系と密接に関連し、病気や感染症に対する抵抗力を高めます。 このセミナーでは、腸内環境を整えるための食事のポイントをご紹介します。
5月14日(水) 	30代始める”更年期”メンテナンス 更年期障害は女性のみでなく、男女ともに起こる症状です。疲れやすい、眠れない、などの症状は加齢のせいではなく、更年期かもしれません。 更年期についての理解を深め、対応や対策について考えてみましょう。
6月18日(水) 	勤務中でも簡単にできる肩こり対策 肩こりは猫背などの悪い姿勢によって、筋肉の血行不良が大きな要因と言われています。 デスクでできる簡単肩こり解消エクササイズをお伝えします。
7月16日(水) 	夏バテ対策の賢い水分補給 「体がだるい」「食欲がない」などの夏バテは脱水や栄養不足など自律神経の乱れなどが原因で起こります。特に夏場はたくさん汗をかいたため、水分を多めにとらなくては脱水を起こします。

↓ 8月以降は作成中 ご期待ください!

4. セミナー 例

- ・食品ロスを減らそう！夏バテもダイエットも！
美と健康のSDGS夏ごはん
- ・心も体も満たす“太らない外食習慣”
- ・むくみ対策、脚痩せごはん
- ・食べて守る！免疫食材5選
- ・今から始めよう。花粉やアレルギーのための食と栄養
- ・太る間食・痩せる間食～今さらきけない糖質制限～
- ・今年こそ脱メタボ！健康診断のための栄養セミナー
- ・筋力アップのための効果的な食べ方習慣
- ・だれでもできるビジネスパフォーマンスを上げる簡単栄養法
- ・コンビニ食の賢い選び方
- ・疲れ、眠気…食べ方が悪い？
パフォーマンスが上がる食べ方講座
- ・免疫力と肌の関係
- ・正月太りを予防しよう！リバウンドしにくい正しい食事制限とは？
- ・高血圧と睡眠力
- ・油を控える。それだけでいいの？
脂質異常症を予防する食事のコツ
- ・高血糖を予防する。インスリンを育てる食生活
- ・睡眠の質のための朝習慣・夜習慣
- ・毎日呑んでもちよっと健康になるコツ
- ・体を温める食事で免疫力アップ
- ・腸内環境整備(腸活)
- ・夏バテ対策の賢い水分補給

- ・効率的な体力UPのコツ
- ・筋トレによる肉体的・精神的影響～ポジティブライフのすすめ～
- ・睡眠の質を高める生活リズム
- ・熟睡できるカラダ環境の整え方
- ・筋膜リリースによる睡眠改善と
プログレッシブ・マッスル・リラクゼーション法
- ・眼精疲労に効くエクササイズ
- ・正月太り解消！効率的な体力&筋力アップ！転倒予防にも！
- ・眼精疲労対策
- ・自分で出来る骨盤調整
- ・腰痛改善のための骨盤調整エクササイズ
- ・短時間で最も効果があるトレーニング H I I T とは？
- ・デスクでできる肩こり&腰痛予防
- ・勤務中でも簡単にできる肩こり対策
- ・姿勢を正して肩こり知らず
- ・厳選！ダイエットを成功に導く10の方法
- ・元気になる、活力が生まれるヘルスサイクル
- ・足から始める転倒予防
- ・50代から始めるアンチエイジング生活

等



5. 登録方法・配信サイト

弊社オンラインセミナー配信サイトを使用します。(SaaS : OneStream)
・会員登録制(メールアドレス、お名前、ご自身のパスワードのご登録)

株式会社スポーツオアシスへようこそ！



名前*
名前 山田 太郎
メールアドレス Yamada_tarou@abc.co.jp
パスワード ●●●●●●●●

利用規約・プライバシーポリシーに同意

アカウントを作成する

セミナー配信サイト
ログイン画面



カテゴリ リアルタイム配信 アーカイブ配信

タグ #運動系 #栄養系 #プラチナシニア系 (介護予防) #婦人科系 ※男性にもおすすめ

新着の動画

足から始める転倒予防

8/21 12:30-13:45

●●●●●●●●セミナー

すべて表示 >

#運動系

配信サイト
ログイン後の画面

スマホで閲覧！



サンプルセミナー

6. 配信方法

“開催予告メール”3回配信でうっかりの撲滅

- ① 1週間前 ② 前日 ③ 当日1時間前 と登録者に開催予告メール

2つの配信方法

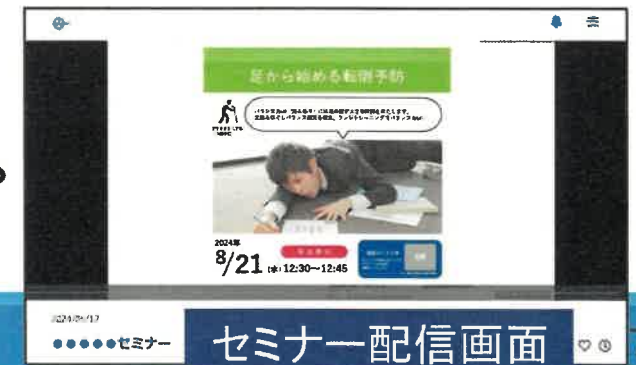
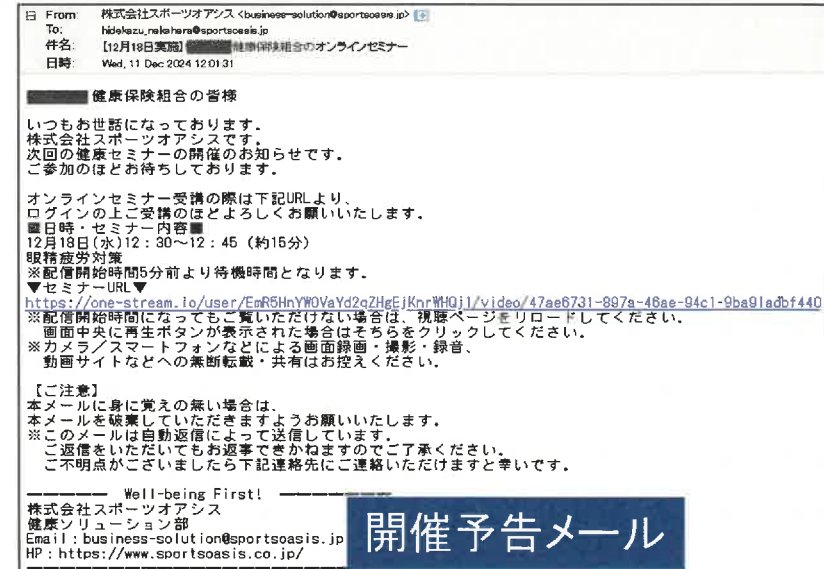
■リアルタイム配信

指定の日時に配信を開始し、途中から参加すると冒頭からの閲覧は不可能となります。

例：12時30分から配信開始、
12時35分から途中参加すると、
セミナー開始5分後の時点から閲覧が可能

■見逃し配信（アーカイブ配信）

リアルタイム配信後に当日配信を開始します。
こちらは倍速再生や、シークバーを使用可能となります。
一般的な形式での配信です。



7. アンケート集約

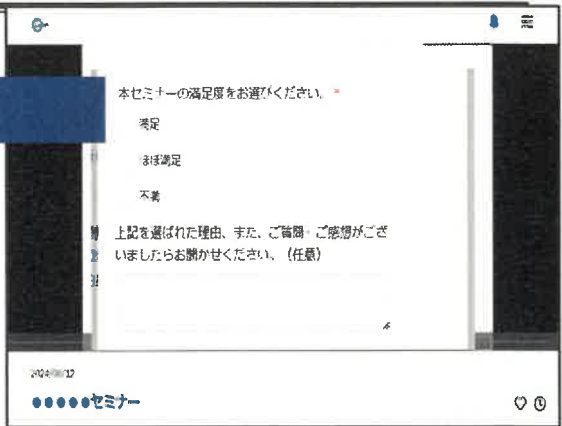
※個人情報につきましては、各連合会にはデータの提供はありません。

セミナー配信終了後に自動で表示されます。

＜固定アンケート項目＞

- ・性別：男性、女性、その他
- ・年代：10代、20代、30代、40代、50代、60代、70代以上
- ・満足度：満足、ほぼ満足、どちらでもない、不満
- ・満足度の理由(任意入力)
- ・健康に関して気になるもの(複数選択)
食生活改善、睡眠・休養、介護・認知症予防、運動不足解消、メンタルヘルス、体成分測定&アドバイス、その他(自由記入)

アンケート画面



府県別アンケート集約



ご質問回答

質問	回答
<p>講義の最後あたりでコンビニのカップ味噌汁について触られておりましたが、塩分や化学調味料を事を横に置けば、カップやフリーズドライの味噌汁でも効果は期待できると考えてよいでしょうか？極端な話、具は無くても出汁と味噌を解くだけでも意味は有りますでしょうか？</p>	<p>・カップやフリーズドライの味噌汁でも効果は期待出来ます。ただし、インスタントの味噌汁を摂られる際には粉末、もしくはフリーズドライの方をお勧めします。生味噌タイプは熱処理をする過程において熱に弱いビタミンB群が失われる事があります。(フリーズドライは一瞬で水分を飛ばしているため栄養が失われずにすみます)</p> <p>・出汁と味噌を解くだけでも意味が無い訳ではありませんが、ミネラルやビタミンの補給を考える時には、野菜(ほうれん草等)を入れる事をお勧めします。</p>

アカウント作成方法



- ① 登録ページにアクセスする
- ② 名前、メールアドレス、パスワード(6文字以上)を設定する
- ③ 利用規約、プライバシーポリシーをご確認の上で横のチェックボックスにチェックをする
- ④ 「アカウントを作成する」をクリックする
以上でアカウント作成完了です。

ご登録いただいたメールアドレスに、ご登録完メールが届きます。
セミナー受講の際は、ログインして、ご受講のほどお願いいたします。

ログイン方法



- ① ログインページにアクセス
- ② 登録済みのメールアドレスとパスワードを入力
- ③ ログインをクリック

※パスワードをお忘れになった場合は
こちらをクリックして頂き、
パスワードの再設定をお願いいたします。

案内メールURLからログイン

直接、視聴ページが開きます



通常のログイン

TOPページが開きますので対象のセミナーをクリックしてください



「健康セミナー2025」

時間：12：30～12：45（約15分）

※見逃し配信は当日より次回開催前日まで







運動系

婦人科系
男性も視聴可

栄養系

プラチナシニア系
（介護予防）たった
15分！

2025年	セミナー内容
4月16日（水） 	腸内環境整備（腸活） 腸内環境を整えて免疫機能強化！健康な腸内環境は免疫系と密接に関連し、病気や感染症に対する抵抗力を高めます。 このセミナーでは、腸内環境を整えるための食事のポイントをご紹介します。
5月14日（水） 	30代始める”更年期”メンテナンス 更年期障害は女性のみでなく、男女ともに起こる症状です。疲れやすい、眠れない、などの症状は加齢のせいではなく、更年期かもしれません。 更年期についての理解を深め、対応や対策について考えてみましょう。
6月18日（水） 	勤務中でも簡単にできる肩こり対策 肩こりは猫背などの悪い姿勢によって、筋肉の血行不良が大きな要因と言われています。 デスクでできる簡単肩こり解消エクササイズをお伝えします。
7月16日（水） 	夏バテ対策の賢い水分補給 「体がだるい」「食欲がない」などの夏バテは脱水や栄養不足など自律神経の乱れなどが原因で起こります。特に夏場はたくさんの汗をかくため、水分を多めにとらなくては脱水を起こします。

※タイトル、内容が一部変更となる場合がございます。

8月以降は現在作成中となります。
詳細は改めてお知らせいたします。

【主催】

健康保険組合連合会大阪連合会

腸内環境を整えて免疫強化！



栄養系

健康な腸内環境は免疫系と密接に関連し、
病気や感染症に対する抵抗力を高めます。
このセミナーでは、腸内環境を整えるための
食事のポイントをご紹介します。



2025年

4/16 (水) 12:30～12:45

参加無料

登録はこちら▶

セミナーの受講にあたっては
アカウントの作成を
お願いいたします



URL : <https://x.gd/ZGpVS>

講師紹介

セミナー講師：望月 沙紀 もちづき さき

管理栄養士/ヨガ講師

さいたま市とオンラインを拠点にヨガクラス、食事指導、
セミナー登壇、TV出演など幅広く活動している。
体と心に活力と癒しを与えてくれる食事とヨガを通じて、
自分を大切にする豊かな時間を提案している。



本プログラムに関するお問い合わせ

株式会社ルネサンス

担当：健康ソリューション部
mail : business-solution@sportsoasis.jp

主催：健康保険組合連合会大阪連合会

30代から始める”更年期”メンテナンス



婦人科系
男性も視聴可

更年期障害は女性のみでなく、男女ともに起こる症状です。疲れやすい、眠れない、などの症状は加齢のせいではなく、更年期かもしれません。更年期についての理解を深め、対応や対策について考えてみましょう。



2025年

5/14 (水) 12:30~12:45

参加無料

登録はこちら▶

セミナーの受講にあたっては
アカウントの作成を
お願いいたします



URL : <https://x.gd/ZGpVS>

講師紹介

セミナー講師：青木 実夏子 あおきみかこ

ヨガ講師。健康運動指導士やFNC認定パーソナルトレーナー、BESJマットピラティスイストラクター等の多数の資格を保持。身体が硬い方や体力が不安な方も安心してヨガを行える「椅子ヨガ」や腰痛や膝痛などの予防、改善などからだのメンテナンスを行う「からだ整備」が人気。



本プログラムに関するお問い合わせ

株式会社ルネサンス

担当：健康ソリューション部
mail : business-solution@sportsoasis.jp

主催：健康保険組合連合会大阪連合会