

『研修キット』の利用方法

| | |
|---|---|
| 1 | 新入社員健康スクール研修資料 |
| | 研修キットのメイン資料です。 ストリーミング再生と PowerPoint の 2 種類ご用意しています。 【ストリーミング再生】音声がついています。 【PowerPoint】クリック又は Enter でページを進めます。 |
| 2 | KanKenpo 便利帳 |
| | 健康保険制度・保険給付・保健事業等について解説しています。 ※冊子版を保険証と一緒に送付していますが、ホームページでも閲覧できます。 |
| 3 | 健康づくり応援事業はじめてガイド |
| | 健康づくり応援事業の初回登録方法までを説明しています。 ※ホームページでも閲覧できます。 |
| 4 | 座ってできるストレッチ |
| | 当健保組合の健康運動指導士が、座ってできるストレッチを解説しています。 |
| 5 | アルハラ定義 5 項目 |
| | 特定非営利活動法人 ASK が定義するアルコールハラスメントを紹介しています。 |
| 6 | 働く世代のストレスとの付き合い方 |
| | ストレスとの付き合い方・セルフケアを紹介しています。 |