

『研修キット』の利用方法

	新入社員健康スクール研修資料
1	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。
	KanKenpo 便利帳
2	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。 ※冊子版を資格取得時に送付していますが、ホームページでも閲覧できます。
	健康づくり応援事業はじめてガイド
3	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。
	座ってできるストレッチ
4	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。
	アルハラ定義 5 項目
5	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。
	働く世代のストレスとの付き合い方
6	ストレスとの付き合い方・セルフケアを紹介しています。