

令和7年1月9日

加入者のみなさま

伊藤忠連合健康保険組合

## 健康づくり特別セミナーの開催について

日頃より当組合の事業運営につきまして格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、このたび当組合が加入する健康保険組合連合会東京連合会より標記セミナーの開催案内がございましたのでお知らせいたします。

セミナーは全3回（第3回については詳細未定）となります。詳細につきましては下記をご確認ください。

加入員の皆様におかれましては、ご多忙のこととは存じますが、ぜひともご聴講いただき、ご自身の健康づくりにお役立てください。

### 記

1. 内容・日程等：別添「健康づくり特別セミナーのお知らせ」をご確認ください。
2. 受講方法：Zoomによるライブ配信および1か月間のアーカイブ配信（Vimeo）
3. 参加費：無料
4. 接続数：接続上限数なし  
※事前申込は行わないため、お時間になりましたら各自接続してください。  
※接続が難しい場合のお問合せについては対応いたしかねますことを予めご了承ください。
5. 視聴 URL：
  - ① 開催時刻：令和7年1月23日 15:00（講師：名越 康文氏）  
フット心が軽くなる！～究極のストレス対処法～  
下記のリンクをクリックしてウェビナーに参加してください：  
<https://us06web.zoom.us/j/83296514988>  
ウェビナーID：832 9651 4988
  - ② 開催時刻：令和7年2月6日 15:00（講師：松下 幸生氏）  
その飲酒、大丈夫ですか!?～健康に配慮した飲酒の理解～  
下記のリンクをクリックしてウェビナーに参加してください：  
<https://us06web.zoom.us/j/84224264741>  
ウェビナーID：842 2426 4741
  - ③ 後日案内
6. 事前質問：各セミナーについて事前に質問を送付することが可能です。  
ご質問がある方のみ、以下のフォームへご入力の上送信をお願いします。  
※質問多数の場合には一部のみへの回答となりますことを予めご了承ください。



### ■第1回 事前質問受付フォーム（1月16日締切）

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=JtljdFnbUG5WQjplgsbX2LRMEew19LoTvrXdsfVGVUMzgwTTFMRVY2MkRIVINXRkpRUjhMVk1PMy4u>

### ■第2回 事前質問受付フォーム（1月30日締切）

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=JtljdFnbUG5WQjplgsbX2LRMEew19LoTvrXdsfVGVUNDZCS09ERIVKWTY4NVINN1VaU01ZWjFQSS4u>

以上

担当：保健事業課（TEL03-3662-9953）

# 健康づくり特別セミナーのお知らせ

(健康保険組合連合会東京連合会主催)

## 【第1回】

開催日：令和7年1月23日(木)

時間：15時～16時15分(講義60分・質疑応答15分)

テーマ：「フッと心が軽くなる！～究極のストレス対処法～」

講師：名越 康文 氏(精神科医)

講義概要：ストレス社会の現代、すぐにマイナス思考に陥ってしまうことが多く、ギスギスした人間関係に疲れている方も多いと思われます。精神的な疲れにより気分が沈みがちであったり、ちょっとしたことで気分が上がったりすることも多いのではないのでしょうか。精神科医として豊富な臨床経験をお持ちの名越氏に、自分自身で気持ちをうまくコントロールする方法、日々をしあわせに過ごすためのコツを伝授いただきます。



## 【第2回】

開催日：令和7年2月6日(木)

時間：15時～16時15分(講義60分・質疑応答15分)

テーマ：「その飲酒、大丈夫ですか!?!～健康に配慮した飲酒の理解～」

講師：松下 幸生 氏(独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 院長)

講義概要：令和6年2月に「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」が公表されたことにより、適正な飲酒には社会的な関心が高まっております。

本セミナーでは、ガイドライン作成検討会で座長を務められた松下氏にガイドラインについて説明いただき、飲酒によるメリット・デメリット、自分に合った飲酒量、企業として必要な対応等についてお話いただきます。



## 【第3回】※詳細未定のため確定次第、追ってご連絡いたします。

開催日：2月下旬頃

時間：15時～16時15分(講義60分・質疑応答15分)

テーマ：「薬の正しい服用について(仮)」

講師：公益社団法人東京都薬剤師会

講義概要：多剤服用による有害事象の他、薬の服用に関する基礎的な内容を講義いただく予定です。