

令和8年度

「オンライン健康セミナー(高血圧)」のご案内

～血圧に関する知識を深めて、高血圧を予防しよう！～

高血圧に関するオンライン健康セミナーです。
「従業員の健康維持、増進に取り組みたい」
「血圧に関する知識を深めたい」
「高血圧などの健康課題を解決したい」
そんなお悩み解消にぜひ「オンライン健康セミナー」をご活用ください！



事業内容

【開催期間】 裏面の開催日時をご覧ください(全10回)

【定員】 各回ごとの接続数は、295回線までとなります。
会議室や自席、自宅など複数の拠点からご受講いただけます。

【申込期間】 8月24日(月)～開催日の1週間前まで
※郵送でのお申込みは締切日必着となります

【その他】 オンライン形式のセミナーが実施できる環境をご準備ください。
(インターネット接続・PC・タブレットなど)

＜お申込みから開催までの流れ＞ お申込みは裏面をご確認ください。

①お申込み

裏面の開催日時から
受講希望日時を選択
してください。

②ご担当者様へご連絡

オンライン配信に必要な
URLやID・パスワード等
をメールにて送付します。

③講座の実施

事前にお送りしました
ZoomのURLから
ご参加ください。

④実施後のサポート

継続チラシとそれに付随
する復習用動画にて、
ご自宅でも職場でも
お取り組みいただけます。

よくあるご質問

Q.

受講時間は
どれくらいですか？

A.

30分のプログラムです。

Q.

申込みの締め切りは
いつまでですか？

A.

開催日の1週間前までですが
お申込時にご相談ください。

セミナー名	セミナー内容	開催回	開催日時
食事と運動で始める！ 高血圧まると予防セミナー 塩分見える化 × 座ってできる運動実践	塩分を摂りすぎていませんか？ チェックシートで毎日の食習慣を「見える化」すると、塩分を摂りすぎていることに気づけます。 難しい食事制限は不要です。「今日からこれだけ」と思える小さな一歩を、このセミナーで一緒に見つけましょう。	第1回	9月14日(月) 11：00～11：30
		第2回	9月14日(月) 14：00～14：30
		第3回	9月15日(火) 11：00～11：30
		第4回	9月15日(火) 14：00～14：30
		第5回	9月16日(水) 11：00～11：30
		第6回	9月16日(水) 13：00～13：30
		第7回	9月17日(木) 11：00～11：30
		第8回	9月17日(木) 14：00～14：30
		第9回	9月18日(金) 11：00～11：30
		第10回	9月18日(金) 16：00～16：30

お申込み方法（申込先：株式会社ルネサンス：全国健康保険協会山梨支部委託機関）

Webサイトからお申込みください。



Webサイトから
のお申込みが
難しい場合



メール、FAX、郵送でのお申し込みも可能です。

メール : r-kenpo@s-renaissance.co.jp

FAX : 03-6894-0022

郵送 : 〒130-0026

東京都墨田区両国2-10-14 両国シティコア3階

株式会社ルネサンス 地域健康推進部

事業サポートチーム宛

1.事業所	事業所名				健康保険の事業所記号（7～8桁） （ ）	
	所在地	〒 ー				
	フリガナ ご担当者名					
	電話番号	（ ） ー		FAX番号	（ ） ー	
	E-mail	@				
2.希望回	参加希望回	第 回	予定人数	名	予定使用 回線数	回線
	高血圧に関しての お困りごと					