

Zoom開催  
先着500名

参加費  
無料

協会けんぽ広島支部  
マスコットキャラクター  
健康かえで



協会けんぽ広島支部  
マスコットキャラクター  
健康いろは

睡眠不足改善・メンタルヘルス

# 対策セミナー

2025年

1/23

木

時間

14:00 ▶ 16:00

24

金

10:00 ▶ 12:00



※セミナー内容は両日も同じです。  
※申込み手順は裏面をご覧ください。

講師 近藤 和彦 氏

WorkWay株式会社 所属講師

管理部門業務への従事経験やEAP（従業員支援プログラム）の知識を活かし、年間多数のメンタルヘルスケア（睡眠含む）を中心としたセミナー講師を務める。

<資格>公認心理師、第二種衛生管理者免許、他



こんなお悩みありませんか？

睡眠不足を改善して  
元気に過ごしたい

調子の悪そうな  
メンバーに  
どう関われば  
よいか？

メンタルケアの  
ヒントが  
知りたい！

睡眠不足改善

## 睡眠不足と快眠技術

睡眠不足の基礎知識をふまえ、快眠技術や睡眠時無呼吸症候群（SAS）対策、睡眠不足が原因の事故防止に関するヒントを提供します。

メンタルヘルス

## メンタルヘルス改善

ラインケア（管理職が行う部下のケア、職場環境づくり）を中心とした、メンタルヘルスの知識やケアに役立つポイントを解説します。

お問い合わせ

WorkWay  
研修サポート事務局

✉ [seminar@workway.co.jp](mailto:seminar@workway.co.jp)

☎ 050-3503-5131 （受付時間：平日10:00～18:30）

主催：全国健康保険協会広島支部  
後援：広島県、中国経済産業局、広島県商工会議所連合会、  
広島県商工会連合会、広島県中小企業団体中央会、広島労働局

## 1 「Zoom」アプリを事前にインストールする

アプリのインストールは無料です。IDの作成も不要です。  
既に「Zoom」アプリをインストール済みの方は、**最新版へのアップデート**をお願いいたします。

## 2 ウェビナー登録用URLにアクセスする

スマートフォン  
タブレットの方

二次元コードから



パソコンの方

1. 協会けんぽ広島支部のホームページの「**睡眠不足改善・メンタルヘルス対策セミナー**」バナーをクリック



《睡眠不足改善・メンタルヘルス対策セミナーバナー》



2. 希望する日にちの「**お申し込みはこちら**」のボタンをクリック

**お申し込みはこちら**

※参考イメージです。  
ボタンの文章や色は変更する場合があります。

## 3 参加情報を登録する

登録項目が複数ありますのでご入力ください。 ※サンプル画面です。登録項目は変更する場合があります。



ウェビナー登録	
トピック	
時刻	2025年1月23日 02:00 PM 大阪、札幌、東京
名*	姓* <small>・必須情報</small>
メールアドレス*	メールアドレスを再入力*
<input type="button" value="登録"/>	情報入力後に登録をクリック

## 4 Zoom視聴（セミナー当日）

申込時に登録したメールアドレスに、「登録確認メール」が届きます。メール本文中に記載された参加用URLをクリックし、Zoom画面へアクセスします。  
セミナーが開始されると、自動的にウェビナー画面に移行しますので、セミナーが開始されるまでしばらくお待ちください。

※ウェビナー機能：音声・カメラはオフでの参加になります。