

現場の皆様と関わりのある保健師・管理栄養士が作成！

# 健康づくり動画を ご活用ください！

こういった悩み  
ありませんか？

車内で食事するとなると、  
どうしても栄養が偏ってしまう...

従業員の健康に  
気を使う以前に、  
自分の生活で精いっぱい...

病気休職や退職で  
会社にダメージ  
あの時、病院への受診を  
助めておけば...

そんなときは！

研修にも  
使える！

こんな動画が  
おすすめ！



管理職・健康づくり担当の方におすすめ！

## 『管理職に必須！健康づくりの知識 ～自分も元気で、会社も元気～』

お忙しく、ご自身の健康は後回しになりがちな  
管理職やご担当者の皆様の健康づくりのお役に  
立ちたいという想いで作成しました。



ドライバーの皆様におすすめ！

## 『カラダのゆとりはココロのゆとり ～カッコイイ運転手になるトリセツ～』

運転中の「眠気」に対する改善策や、食事面での  
実践的なアドバイスを盛り込み、ドライバー  
の皆様が少しでも快適にお仕事できることを願  
い作成しました。



上記2本の動画以外に、**単身者や女性にお勧めしたい動画** もございます！どうぞご覧ください！



協会けんぽ愛知支部HP  
YouTube動画  
「ライフスタイル別 健康づくり動画」



愛知県トラック協会  
HPにも掲載中！



協会けんぽ愛知 健康づくり動画 検索