

「健康セミナー2025」

時間：12：30～12：45（約15分）

※見逃し配信は当日より次回開催前日まで



運動系

婦人科系
男性も視聴可

栄養系

プラチナシニア系
（介護予防）たった
15分!

2025年	セミナー内容
4月16日（水） 	腸内環境整備（腸活） 腸内環境を整えて免疫機能強化！健康な腸内環境は免疫系と密接に関連し、病気や感染症に対する抵抗力を高めます。 このセミナーでは、腸内環境を整えるための食事のポイントをご紹介します。
5月14日（水） 	30代始める”更年期”メンテナンス 更年期障害は女性のみでなく、男女ともに起こる症状です。疲れやすい、眠れない、などの症状は加齢のせいではなく、更年期かもしれません。 更年期についての理解を深め、対応や対策について考えてみましょう。
6月18日（水） 	勤務中でも簡単にできる肩こり対策 肩こりは猫背などの悪い姿勢によって、筋肉の血行不良が大きな要因と言われています。 デスクでできる簡単肩こり解消エクササイズをお伝えします。
7月16日（水） 	夏バテ対策の賢い水分補給 「体がだるい」「食欲がない」などの夏バテは脱水や栄養不足など自律神経の乱れなどが原因で起こります。特に夏場はたくさんの汗をかくため、水分を多めにとらなくては脱水を起こします。

※タイトル、内容が一部変更となる場合がございます。

8月以降は現在作成中となります。
詳細は改めてお知らせいたします。

【主催】

健康保険組合連合会大阪連合会