

各位

人事部  
帝国ホテル健康保険組合

～健康経営の取り組み～







**第一弾 「健康セミナー」動画視聴のお願い**

昨年引き続き、帝国ホテルと健康保険組合が協働し（コラボヘルス※）「健康セミナー」の動画を配信いたします。今回は、私たちの身近にある『たばこ』『アルコール』『ストレス』といった健康課題がテーマですので、一人でも多くの方にご視聴いただき、健康改善へとつなげてくださいますようお願い申し上げます。

※コラボヘルスとは…保険者と事業者が積極的に連携し、明確な役割分担と良好な職場環境のもと、加入者の予防・健康づくりを効率的・効果的に実行することです。

記

1. 対象者 : 帝国ホテル全従業員／帝国ホテル健康保険組合加入の被保険者全員
2. 講座名 : 以下の3講座から関心のある講座を1つ以上受講してください。

①	<b>「たばこの話」</b> <a href="https://youtu.be/ZnA53fs09T4">https://youtu.be/ZnA53fs09T4</a> 吸う人も吸わない人も知っておきたい喫煙のこと…。 	所要時間 約 29 分	
②	<b>「アルコール講座」</b> <a href="https://youtu.be/K-CCu1UOSu8">https://youtu.be/K-CCu1UOSu8</a> データで読み解くアルコールのこと…。 	所要時間 約 25 分	
③	<b>「ストレスコーピング～ストレス反応を和らげる～」</b> <a href="https://youtu.be/RotRYHCBMyg">https://youtu.be/RotRYHCBMyg</a> 適切な対処法を身につけ、ストレス耐性を高めたい…。 	所要時間 約 34 分	

3. 視聴期限 : **8月31日(木)まで**
  - ・視聴時間の制約はありませんが、視聴時間は勤務の扱いとはなりません。
  - ・通信費は自己負担です。
4. お願い : 動画視聴後、下記 URL または QR コードから部署・氏名をお知らせください。

<https://forms.gle/Wc7o1VRhci4W28cv6>



5. 問合せ先 : 人事部人材育成室／内線 8262、健康保険組合／内線 4070（直通電話 03-3591-8959）

今後、従業員参加型のイベントを計画的に実施いたしますので奮ってご参加ください。  
 （第二弾「じぶんスキャン！」東京 7/28・大阪 8/4／お知らせは別途配信予定）

以上