事　務　連　絡
令和８年１１月１７日

事　業　主　殿

東京都自動車整備健康保険組合
理事長　五　十　嵐　正　樹
（　公　印　省　略　）

令和８年度健康・介護オンラインセミナーの開催について

平素、当健保組合の事業運営につきましては、格別のご協力を賜わり厚くお礼申し上げます。

さて、当セミナーについては一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会（略称　東振協）主催により開催されます。お持ちのスマートフォンやPC等から手軽に受講でき、また、全国から参加可能である点等も踏まえ、本年度もWEB方式による開催となります。

当セミナーは、被保険者やご家族等を対象とし、健康レベルの向上や正しい介護・認知症についての知識・心構えについて学ぶことを目的としております。

つきましては、下記要領により開催いたしますので、大変恐縮に存じますが被保険者並びに被扶養者の方へご周知いただきますようお願い申し上げます。

記

実施形態	オンデマンド配信(録画版)　※期間中は繰り返し視聴可能		
セミナー時間	１本あたり約１５～２０分		
配信期間	以下の通り２月・３月に分け、それぞれ１カ月単位で配信します。		
	第１部健康系(1)～(4)・介護系 (1)(2)	令和９年２月１日(月)～2月28日(日)	
	第２部健康系(5)～(10)・介護系(3)(4)	令和９年３月１日(月)～3月31日(水)	
参加費	無　料　(データ通信にかかる費用は受講者負担となります)		
募集期間	令和９年１月４日(月)～令和９年１月２９日(金)　定員まで引き続き募集予定		
募集人数	１，０００名（先着順）		
セミナー内容	健康系メニュー	(1)眼精疲労すっきりセミナー　(前編)　(2)（後編） (3)腸からはじめる生活習慣改善　(前編)　(4)（後編） (5)女性の健康を知るセミナー　(前編)　(6)（後編） (7)効果的なウォーキング　(前編)　(8)（後編） (9)メンタルタフネスセミナー　(前編)　(10)(後編)	
	介護系メニュー	(1)介護保険の基礎知識 (2)認知症基礎 (3)介護と仕事・生活の両立について (4)施設・サービスの選び方	

詳細は、11月上旬に公開予定の東振協HP（https://www.toshinkyo.or.jp/event/index.html#4）をご確認ください。

以　上

東京都自動車整備健康保険組合
保健事業係
ＴＥＬ　０３－３４３２－２４０１