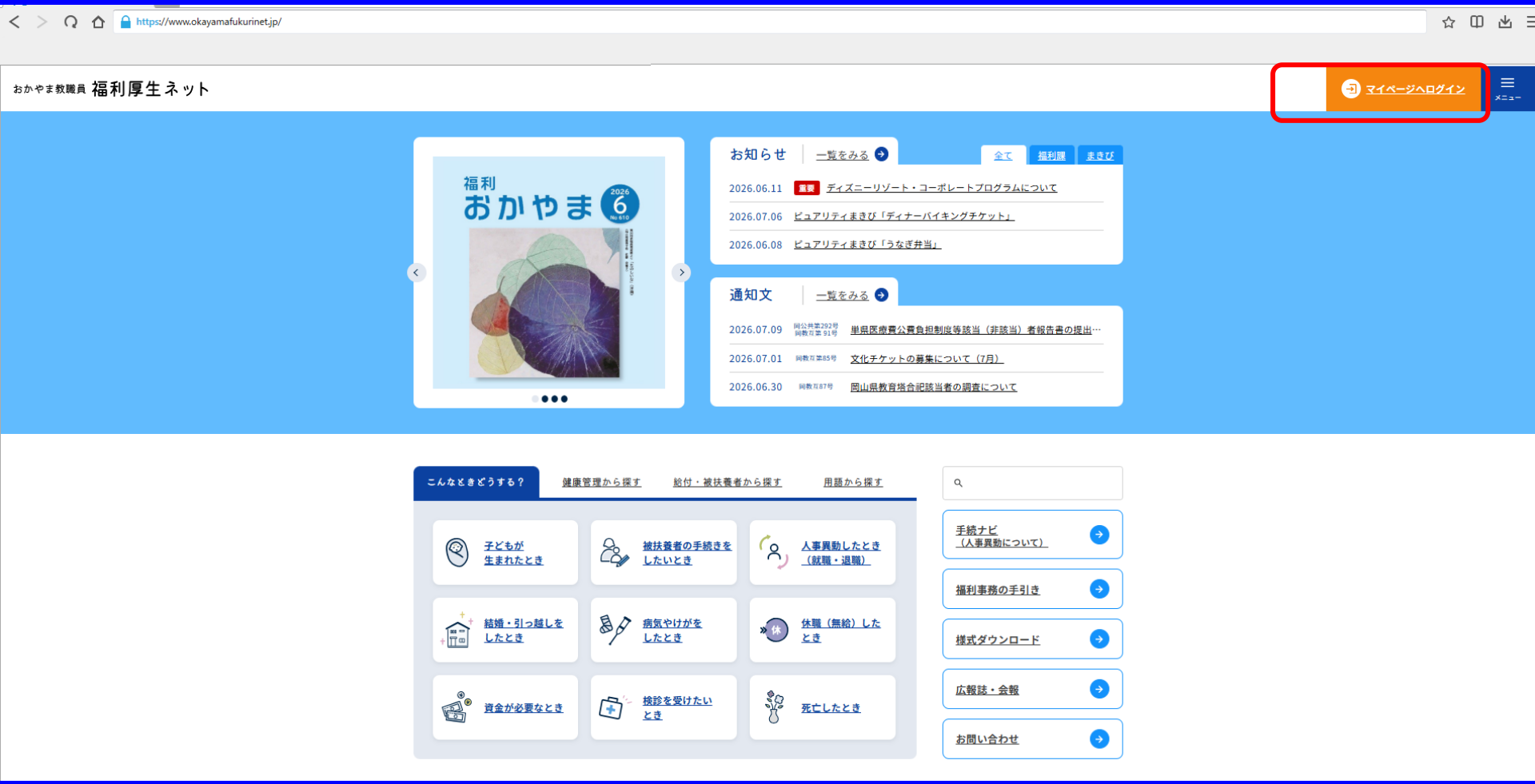
# 健康づくりセミナー（オンデマンド配信）　視聴方法




おかやま教職員福利厚生ネットにアクセス

https://www.okayamafukurinet.jp/

# 健康づくりセミナー（オンデマンド配信）　視聴方法




「マイページへログイン」　ボタンをクリック。

# 健康づくりセミナー（オンデマンド配信）　視聴方法




**ＩＤ、パスワードを入力し、「マイページへログイン」ボタンをクリック。**

**※令和７年４月１日以降、マイページへのログインをされていない方は、「マイページへログイン」ボタンをクリックすると初回登録の画面が表示されます。初回登録後に再度ログインを行ってください。**

# 健康づくりセミナー（オンデマンド配信）　視聴方法




メッセージの一覧にある、

「健康づくりセミナー（オンデマンド配信）URLのお知らせ」　をクリック。




※スマートフォンでのご利用の方は「メッセージ」ボタンを押してメッセージの一覧を表示させてください。

# 健康づくりセミナー（オンデマンド配信）　視聴方法




URLをクリック

# 健康づくりセミナー（オンデマンド配信）　視聴方法

## 健康づくりセミナー（オンデマンド配信）

再生ボタンを押してご視聴ください。動画は１本あたり約１０分です。なお、視聴後はリンクからアンケートにご協力ください。

アンケート

### ●忙しい毎日を支えるセルフケア

- 1. ストレスの正体を知る
- 2. あなたのストレスのクセに気づく
- 3. 負担を減らすセルフケア
- 4. 健康に働き続けるための休む力

### ●糖尿病ってどんな病気？

- 1. 糖尿病はなぜ増えているのか
- 2. 糖尿病とはどんな病気か
- 3. 糖尿病を防ぐ食事のコツ
- 4. 運動と健診で早めに守る

### ●アクティブレスト（休む技術）

※AIによる音声のため聞き取りづらい部分がございますがご了承ください。（聞き取りやすい再生速度でご視聴ください）

- 1. 疲れの正体を知る
- 2. アルコールの影響　メンタルの疲れについて
- 3. 休むための呼吸法　睡眠の質を高める
- 4. アクティブレストの実践

視聴したい動画のリンクをクリック

# 健康づくりセミナー（オンデマンド配信）　視聴方法




再生ボタンをクリックしてご視聴ください。

# 健康づくりセミナー（オンデマンド配信）　視聴方法




動画ページの最後にアンケートを設けています。
視聴後はアンケートにご協力のほどお願いします。
※アンケートの回答は匿名です。