



**メンバー向けトレーニング：**

**運動でメンタルヘルスを向上させる**

**1月に挑戦したいトレーニング**

**運動でメンタルヘルスを向上させる**。心の健康と体の健康は密接につながっています。どのような運動でもその量が増すと、うつや不安、ADHDの症状や睡眠の質が改善し、ストレスが軽減されることが研究により示唆されています。また、子どもも大人も、定期的な運動によりうつ病やその他のメンタルヘルス問題を発症するリスクを軽減できることもわかっています。このトレーニングプログラムでは、運動がメンタルヘルスにもたらすメリットをご紹介します。参加者の皆さんには、運動がメンタルヘルスに与える影響と、日常生活に運動を取り入れる戦略を学んでいただきます。

学習ポイント

* 運動が健康全般に与える影響について学ぶ。
* 簡単な運動やエクササイズでメンタルヘルスを改善する方法を紹介する。
* 運動の妨げとなりうるものとそれを克服する方法を知る。
* メンタルヘルスの向上を目標に、毎日のルーチンに運動を取り入れる戦略を学ぶ。

1時間のライブトレーニングセッションにご登録ください。あるいは、オンデマンドオプションを使用して、ご都合の良い時間にトレーニングを視聴することもできます。トレーニングは英語で行われ、全世界で視聴可能です。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **録画済みセッション**オンデマンド（質疑応答なし）**[視聴する](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/301f28157b48103db7aa7ea591cff951/playback)****時間がない方は、****10分間の概要版を** **[こちらからご覧いただけます](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/695256fe7b3f103dbdbbe65195cf59db/playback)** | **1月13日**午前5時～6時（グリニッジ標準時）（質疑応答あり）[**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000ZcYfYAK) | **1月14日** 午前7時～8時（グリニッジ標準時）（質疑応答あり）[**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000ZcTpYAK) | **1月15日**午後1時～2時（グリニッジ標準時）（質疑応答あり）[**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000ZcVRYA0) | **1月15日** 午後7時～8時（グリニッジ標準時）（質疑応答あり）[**今すぐ登録**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000ZcX3YAK) |

**ライブトレーニングセッションは、参加人数に限りがありますので、事前登録が必要です。**

このプログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、米国内にいる場合は911、米国外にいる場合は現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの外来・救急医療施設に行くようにしてください。また、このプログラムは、医師または専門家の治療の代替となるものではありません。Optumやその関連会社、または利用者にこれらのサービスを直接的もしくは間接的に提供している事業体（雇用主や健康保険など）に対する法的措置を伴う可能性のある問題については、利益相反のおそれがあるため法律相談は提供されません。このプログラムおよびすべての構成要素（特に16歳未満のご家族へのサービス）は、地域によっては利用できない場合があり、事前の通知なしに変更される可能性があります。エモーショナルウェルビーイングソリューションズ担当者の経験や教育レベルは、契約要件や国の規制要件によって異なる場合があり、適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。

© 2024 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。Optumは、米国およびその他の国におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品の名称は、それぞれの所有者に帰属する商標または登録商標です。Optumは、雇用者として機会均等を重視しています。