

出前講座

令和7年7月から令和8年6月実施分のご案内です。
 福島県の健康課題関連の講座を含む場合は、期間内2回まで
 お申し込みが可能です。ぜひご利用ください！

■対象 「健康事業所宣言」事業所

■実施期間 令和7年7月1日(火) ~ 令和8年6月30日(火)

		4月	5月	6月	7月	翌年 3月
本ご案内	R7		案内 発送		講座 開始	→
	R8	→			R8.7開始の出前講座は R8.5を目安にお知らせする予定です	

■利用回数 実施期間内、1事業所につき最大2回

福島県の健康課題関連
 (No. 1~14, No.20~21)
1回

+

左記以外の講座
1回

■申込方法 申込書を協会けんぽまでご提出ください。

■申込期限・注意事項 裏面をご確認ください。

予算上限またはセミナーごとの実施可能回数に到達次第、受付終了します。
 各セミナーの詳細なお知らせと最新の受付状況は、ホームページをご確認ください。

[協会けんぽホームページ](#) ▶ [福島支部](#) ▶ [健康づくり](#) ▶ [出前講座](#)



全国健康保険協会 福島支部

協会けんぽ

企画総務グループ ☎024-523-3916

出前講座 申込から実施までの流れ



出前講座 セミナー一覧

座学（歯科）

福島県歯科医師会

1 歯周病講習会 講演

【実施方法】 講師派遣

【定員】 10名以上 【時間】 60分

歯から考えるあなたの健康

歯の健康状態は、生活習慣病に深い関係があるとされています。歯科医師が歯を健康に保つ講演を行います。
※原則、13～14時の開催になります。
※歯科医師との調整のため、2か月以上前申込



座学（歯科）

福島県歯科医師会

2 オーラルフレイル講習会

【実施方法】 講師派遣

【定員】 10名以上 【時間】 60分

フレイル・オーラルフレイルをご存じですか？

年を重ねるにつれ、身体機能と同様に「噛む」「飲み込む」「話す」といった口腔内の機能も低下します。加齢に伴うお口と心身の健康について「オーラルフレイル」をテーマに歯科医師が講演を行います。
※木曜のみ実施可、時間は13時以降（午後）
※歯科医師との調整のため、2か月以上前申込



座学（メンタルヘルス）

福島産業保健総合支援センター

3 メンタルヘルス講習会（管理監督者向け）

【実施方法】 講師派遣

【定員】 10名以上 【時間】 60分～120分

労働者向けに対処法をご紹介

福島産業保健総合支援センターの講師が、部下の不調に気づくための管理監督者向けの講習を行います。
※3月は実施不可
※時間は60～120分の間で指定可



座学（メンタルヘルス）

福島産業保健総合支援センター

4 メンタルヘルス講習会（若年労働者向け）

【実施方法】 講師派遣

【定員】 10名以上 【時間】 60分～120分

労働者向けに対処法をご紹介

福島産業保健総合支援センターの講師が、ストレスへの適切なセルフケアについて、若年労働者向けに講習を行います。
※3月は実施不可
※時間は60～120分の間で指定可



メンタルヘルス対策

野村不動産ライフ&スポーツ

5 睡眠の質向上

【実施方法】 オンライン・DVD・VOD 【時間】 60分

睡眠の質を向上させる

一般的な睡眠への誤解を最新の見解で解説いたします。生活の中でも誰もが実践できる改善内容を、事例を元にご案内する他、睡眠の質を向上させるために必要なアルコールやカフェイン等の嗜好品との関連性も理解でき、すぐに試したいくなるヒントを沢山お伝えします。



メンタルヘルス対策

野村不動産ライフ&スポーツ

6 みんなで理解 ラインケアのコツ

【実施方法】 オンライン・DVD・VOD 【時間】 60分

職場全体でストレス対策

ストレスについて基本的なことの再確認から一般的なラインケアについてもご案内いたします。その後管理者と部下の関係ではなく、従業員同士が共にケアしていく「ピアケア」という考え方を紹介する他、後半は全員でストレッチを行うことでコミュニケーションを図り、職場全体でケアしていく意識を醸成します。



メンタルヘルス対策

スポーツクラブ ルネサンス

7 ヨガでリラックス

【実施方法】 講師派遣・オンライン・DVD・VOD
【定員】 30名 【時間】 60分

睡眠×ヨガでメンタルヘルス対策！

疲労回復に欠かせない睡眠について考え、気軽にできるヨガのポーズで身体を動かすことの良さを体験します。睡眠と運動を通じて生活習慣を調えることの大切さを学ぶことができ、メンタルヘルス対策としてもおすすめです。



メンタルヘルス対策

スポーツクラブ ルネサンス

8 脳と体のリフレッシュエクササイズ

【実施方法】 講師派遣・オンライン・DVD・VOD
【定員】 30名 【時間】 60分

ストレッチ・脳トレで心身リフレッシュ！

脳活性化エクササイズや体をほぐすエクササイズ、ストレッチを行うことで、心身の爽快感を得られることはもちろんのこと、グループ単位で行うことでコミュニケーションの活性化にも効果があります。職場のコミュニケーション活性化にも役立ちます。



メンタルヘルス対策

スポーツクラブ ルネサンス

9 心のリラクゼーション（女性の健康）

【実施方法】 講師派遣・オンライン・DVD・VOD
【定員】 30名 【時間】 60分

簡単なリラクゼーション法を学ぶ！

いつまでも美しく健康であるために、女性のライフステージごとの健康課題（月経前症候群や更年期障害など）や症状を知り、その対処として自分なりのリラックス方法を見つけることができます。



座学（怒りのコントロール）

アクサ生命保険株式会社
（実施者：日本アンガーマネジメント協会）

10 アンガーマネジメント研修

【実施方法】 講師派遣・オンライン 【時間】 60分

怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニング！

強い感情である怒りに人の意志決定、行動は大きく左右されます。リーダーシップ開発のため、パワハラ防止のため、上手に叱られるようになるため。課題（コミュニケーション）に対するソリューションをご提案します。



運動（腰痛）

福島県理学療法士会

11 腰痛・肩こり予防

【実施方法】 講師派遣 【時間】 30分・60分

痛みに負けない身体づくりの豆知識をご紹介します

腰痛・肩こり予防のための運動やメンテナンスの方法を、理学療法士が実践しながらお伝えします。また、その原因や悪化の要因についての豆知識も解説します。
※2か月以上前申込



運動（生活習慣病）

福島県理学療法士会

12 生活習慣病予防

【実施方法】 講師派遣 【時間】 30分～60分

生活習慣病に効く運動を学ぼう！

肥満、高血圧、高血糖、目的に応じて効果的な運動方法は異なります。今日から実践できる運動の豆知識と実践方法をご紹介します。
※2か月以上前申込



運動（腰痛予防）

福島県理学療法士会

13 介護技術と福祉用具

【実施方法】 講師派遣 【時間】 30分・60分

腰を守る介護技術・福祉用具を学ぼう！

介助者と利用者さんの双方に負担をかけない介助方法や、福祉用具の使い方など、現場での困りごとについて実践しながらアドバイスします。
※2か月以上前申込



運動

野村不動産ライフ&スポーツ

14 女性の健康課題サポート

【実施方法】 オンライン・DVD・VOD 【時間】 60分

働きやすい職場づくりのために

男女問わず、ご案内させていただきたい内容です。女性ホルモンの基礎知識から月経前症候群（PMS）を正しく理解できるように日常生活で起こりうる事例を元に解説します。ご本人が行えるセルフケアは勿論、周囲の方が行えるケア方法もご案内しますので職場全体で理解度が向上しやすい内容です。



運動+座学（オーダー可）

アクサ生命保険株式会社
（実施者：株式会社エヌジェアイ）

15 健康づくり実践プログラム

【実施方法】 講師派遣 【時間】 60分

従業員の健康づくりをお手伝い！

職場で、自宅で、簡単にできる継続性の高いプログラムを、専門トレーナーが講義と実技でご提供させていただきます。



生活習慣病対策

スポーツクラブ ルネサンス

16 腸から始める 生活習慣改善

【実施方法】 講師派遣・オンライン・DVD・VOD
【定員】 30名 【時間】 60分

健康状態と関わりの強い腸内環境を整える！

正しい腸活を理解し、腸の働きを活性化させる食生活と運動の方法を学び、日常生活の中で健康のための食事と運動の行動習慣がとれるようになるプログラムです。



※スポーツクラブ ルネサンスのVODは、いずれかを申し込むと他のセミナーも視聴可能です。（※スポーツクラブ ルネサンス提供のVODに限る）
※DVD/VODは、講師挨拶や質疑応答が省略となる分、表記時間よりも短くなります。

17 運動不足解消 アクティブトレーニング

[実施方法] 講師派遣・オンライン・DVD・VOD

[定員] 30名 [時間] 60分

日常生活の質を向上させる!

ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動と3拍子揃った運動をお伝えし、日常生活での実践方法を提案します。運動不足の解消や活動量を増やすきっかけづくりにお勧めのプログラム!



18 効果的なウォーキング

[実施方法] 講師派遣・オンライン・DVD・VOD

[定員] 30名 [時間] 60分

1時間で歩き方が変わる!わかる!

正しい姿勢、歩幅、スピードで歩くコツを学び、消費量を高める「効果的な歩き方」を習得します。通勤や日常生活の中での「歩き」をエクササイズに変えることでメタボ対策にも効果的です。



19 食事・栄養バランス改善

[実施方法] オンライン・DVD・VOD [時間] 60分

食事の質を高める

基本となる栄養素の説明とその役割についてご紹介し食事で気をつけるポイントをどなたでも行える簡単な方法でご案内します。栄養バランスが影響する免疫力についても学習する他、食事の質が上がる咀嚼力向上エクササイズも行います。



20 知っておきたい たばこ健康セミナー

[実施方法] オンライン・DVD・VOD

[定員] 30名 [時間] 60分

たばこに関する知識を深める!

喫煙が与える健康被害や「受動喫煙」による健康被害、禁煙による効果などを学びます。非喫煙者も対象とし、禁煙サポートができるようになるためのプログラムです。



21 レッツチャレンジ! 禁煙

[実施方法] オンライン・DVD・VOD

[定員] 30名 [時間] 60分

禁煙への「具体的な」行動を学ぶ!

禁煙を始めたいと思っている方に向けて、より確実により楽に禁煙ができるおすすめの方法をステップごとにお伝えします。また、離脱症状の対処法としておすすめの運動も実践します。



22 リフレッシュストレッチ

[実施方法] 講師派遣・オンライン・DVD・VOD

[定員] 30名 [時間] 60分

カラダ改善で元気な職場づくり!

肩こり・腰痛を予防するためのストレッチを行います。業務の合間にできる簡単なストレッチを体験し、疲労の解消にもつながります。肩こり腰痛予防で、イキイキ元気な環境づくりにお勧めのプログラムです。



23 眼精疲労 すっきりセミナー

[実施方法] 講師派遣・オンライン・DVD・VOD

[定員] 30名 [時間] 60分

眼精疲労に対するセルフケア習得!

眼精疲労について理解を深め、対策につながる作業環境や作業姿勢の改善方法を学べます。疲労回復のストレッチや眼精疲労予防のツボ刺激なども体験できます。



24 からだチェック&エクササイズ (転倒予防)

[実施方法] 講師派遣・オンライン・DVD・VOD

[定員] 30名 [時間] 60分

労働災害No.1の転倒を予防!

転倒予防に関する理解を深めながら、運動機能チェックと簡単な体操を通じて、短時間で動機づけを行います。3分間で行える体操を紹介し、動画配信にて継続的に事業所において活用可能です。



25 転倒予防

[実施方法] 講師派遣 [時間] 30分・60分

転倒災害を予防するための運動を学ぼう!

労働災害の中でも最も多く、特に中高年齢労働者に多い転倒災害は、骨折など生産性の低下にも影響します。転倒の原因を知り、職場で対策ができるようにアドバイスします。

※2か月以上前申込



26 ~隙間時間活用法~ ショートエクササイズ動画集

[実施方法] DVD・VOD

[時間] 2~10分 84本収録 (字幕つき)

隙間時間を上手に活用して健康に!

「肩こり・腰痛予防」「ストレス解消・疲労回復」「メタボ解消」「クッキング」など豊富なカテゴリーで、2~10分程度の動画が全84コンテンツ視聴可能です。

お好きな時間に、運動が不慣れな方でも簡単に取り組めるエクササイズを実施することで、その場で効果を実感できます。



出前講座申込書

事業所名		健康保険 の記号	
住 所	〒		
担 当 者	(所属)		
T E L		F A X	
M a i l	@		

この申込書では令和8年6月30日利用分まで申し込めます。

希望セミナー	No.	講座名
実施方法 希 望 日	講師派遣 ・ オンライン ・ DVD ・ VOD(ビデオオンデマンド)	
	※セミナーごとの実施方法をよくご確認ください。○をお願いします。	
	DVD / VODの視聴(貸出)期間は、各月1日～月末の1か月間です。	
	第1希望	令和 年 月 日() 時 分 ~ 時 分
第2希望	令和 年 月 日() 時 分 ~ 時 分	
第3希望	令和 年 月 日() 時 分 ~ 時 分	
講師派遣 オンライン	受講人数:	【講師派遣のみ記入】 会場 <input type="checkbox"/> 事業所内 <input type="checkbox"/> 別会場(住所) 広さ(縦 m × 横 m)
	年代:	設備 準備可能なものをお知らせください。 <input type="checkbox"/> パソコン(PowerPoint <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし) <input type="checkbox"/> スクリーン <input type="checkbox"/> プロジェクター
		講師のマスク着用 <input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない
		【従業員の健康で気になることを教えてください】 ①従業員の健康課題として、気になっているところはありますか(複数回答可) <input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 運動不足 <input type="checkbox"/> 生活習慣病 <input type="checkbox"/> 転倒 <input type="checkbox"/> ストレス <input type="checkbox"/> 睡眠 ②具体的な内容をご記入ください。例) デスクワークが多く、肩こりや腰痛を感じている従業員が多い
	※歯周病講習会・オーラルフレイル講習会 申込の場合 歯や口腔の健康について、気になること・興味のあることはありますか(複数回答可) <input type="checkbox"/> むし歯・歯周病 <input type="checkbox"/> 口腔内の加齢(噛む力の衰えや歯が抜ける) <input type="checkbox"/> 衛生状態・適切なオーラルケア	

郵送またはFAX(024-523-3841)でお申し込みください。



全国健康保険協会 福島支部
協会けんぽ

〒960-8546 福島市栄町6-6 福島セントランドビル8階
全国健康保険協会 福島支部 宛

出前講座の申込期限および注意事項

講師派遣の場合

- 講師との日程調整等の準備のために、**1か月以上前の申し込み**をお願いします。
(No. 1・2・11～13・25は、**2か月以上前**にお申し込みください。)
- 引き続き新型コロナウイルス感染症の予防対策をお願いします。



オンラインで実施する場合

- 講師との日程調整等の準備のために、**1か月以上前の申し込み**をお願いします。
- 接続設定は、ご自身でお願いします。Zoom・Microsoft teams いずれも対応可能です。



DVDの貸出について

- 貸出期間は1か月（1日から月末まで）です。
貸出希望月の1か月以上前にお申し込みください。
- 貸出期間終了後、同梱の返信用封筒でご返却ください。



VODの貸出について

- 視聴期間は1か月（1日から月末まで）です。
視聴期間開始の1か月以上前にお申し込みください。
- ログインパスワード等必要な情報を提供しますので、従業員の皆様へ共有をお願いします。



参考 各セミナーの運動量の目安

■スポーツクラブ ルネサンス

No.	セミナー名	運動量
7	ヨガでリラックス	★★☆☆
8	脳と体のリフレッシュエクササイズ	★★☆☆
9	心のリラクゼーション（女性の健康）	★★☆☆
16	腸から始める 生活習慣改善	★★☆☆
17	運動不足解消 アクティブトレーニング	★★★★
18	効果的なウォーキング	★★★★☆
20	知っておきたい たばこと健康セミナー	★☆☆☆
21	レッツチャレンジ！禁煙	★☆☆☆
22	リフレッシュストレッチ	★★☆☆
23	眼精疲労 すっきりセミナー	★★☆☆
24	からだチェック&エクササイズ（転倒予防）	★★★★☆
26	～隙間時間活用法～ ショートエクササイズ動画集	-

■野村不動産ライフ&スポーツ

No.	セミナー名	運動量
5	睡眠の質向上	★☆☆☆
6	みんなで理解 ラインケアのコツ	★☆☆☆
14	女性の健康課題サポート	★☆☆☆
19	食事・栄養バランス改善	★★☆☆

■アクサ生命保険株式会社（実施者：株式会社エヌジェイアイ）

No.	セミナー名	運動量
15	健康づくり実践プログラム	相談可