にいがた健康経営宣言事業所さまへ

「健康づくり講座」のご案内

～職場における健康づくり意識を啓発・支援する講座が満載！～

受講無料
先着50社

「健康経営の課題を解決したい」「従業員の健康維持、増進に取り組みたい」
そんなお悩み解消に、協会けんぽ新潟支部では「健康づくり講座」をご用意いたしました。
ぜひこの機会にご活用ください！
なお、予定数に達し次第終了となりますので、お早めにお申し込みください。

ご提供プログラムは全10種類。①講師派遣、②オンラインによる講座、③ビデオオンデマンド（動画配信）、④DVD視聴による講座の4つの形式から選択が可能です。

■令和5年度　健康づくり講座　プログラム一覧表■

テーマ	講座名	形式	イメージ	おすすめポイント 実施概要	最大参加人数 実施時間/強度
運動実技	**①効果的なウォーキング** 事業所内で参加者が着席できるスペース 10歩(10m)程度歩けるスペース	講師派遣 オンライン VOD DVD		**【おすすめ】 運動不足解消** 正しい姿勢、歩幅、スピードで歩く練習を通し、消費を高める「効果的」な歩き方が身につくプログラム。	講師派遣：30名 オンライン：95名 60分 強度：★★★☆
	②Renaissance ActiveMove 事業所内で参加者が着席できるスペース 前後左右2mほど動けるスペース	講師派遣 オンライン VOD DVD		**【おすすめ】 運動不足解消・メタボ予防** 運動不足の解消や活動量を増やすきっかけづくりにおすすめのプログラム。活動量を増やす大切さについて講話もあります。	講師派遣：30名 オンライン：95名 60分 強度：★★★★
	③機能改善ストレッチ 事業所内で参加者が着席できるスペース 座った状態で両腕を広げて動けるスペース	講師派遣 オンライン VOD DVD		**【おすすめ】 肩こり腰痛予防** 肩こり・腰痛に対して、手軽に行えるストレッチを実践するプログラムです。業務の合間に行えるストレッチをご紹介します。	講師派遣：30名 オンライン：95名 60分 強度：★★☆☆
禁煙等	**④知っておきたい、「たばこ」と健康セミナー** 事業所内で、参加者が着席できるスペース テーブル・椅子	オンライン VOD DVD		**【おすすめ】 たばこに関するリテラシー向上** 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ぶことできるプログラムです。	オンライン：95名 60分 強度：★☆☆☆
	⑤レッツ トライ！禁煙 事業所内で、参加者が着席できるスペース テーブル・椅子	オンライン VOD DVD		**【おすすめ】 禁煙** 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(準備、禁煙実行)学べるプログラムです。	オンライン：95名 60分 強度：★☆☆☆
メンタルヘルス	**⑥ヨガでリラックス** 事業所内で参加者が着席できるスペース 座った状態で両腕を広げて動けるスペース	講師派遣 オンライン VOD DVD		**【おすすめ】 メンタルヘルス、疲労回復** 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体を動かすことの良さを体験するプログラムです。	講師派遣：30名 オンライン：95名 60分 強度：★★☆☆
	⑦心のリラクセーション 事業所内で参加者が着席できるスペース 座った状態で両腕を広げて動けるスペース	講師派遣 オンライン VOD DVD		**【おすすめ】 メンタルヘルス、リラックス** ストレスを感じることや睡眠が浅くなっていることに対して、心と体の緊張を和らげる「呼吸法」や「自律訓練法」を体験できます。	講師派遣：30名 オンライン：95名 60分 強度：★★☆☆
	⑧メンタルタフネスセミナー 事業所内で、参加者が着席できるスペース テーブル・椅子	VOD DVD		**【おすすめ】 メンタルヘルス** ストレスとの向き合い方を学び、ストレスを糧に成長する力を養うことで「折れない社員」を育成するプログラムです。	－ 45分 強度：★☆☆☆
その他	**⑨VDT疲労回復** 事業所内で参加者が着席できるスペース 座った状態で両腕を広げて動けるスペース	講師派遣 オンライン VOD DVD		**【おすすめ】 疲労改善・眼精疲労予防** パソコン作業を行う上で疲れにくい作業環境や作業姿勢を学び、疲労を回復するストレッチや、眼精疲労予防のセルフマッサージを体験するプログラムです。	講師派遣：30名 オンライン：95名 60分 強度：★☆☆☆
	⑩からだマネジメントセミナー 事業所内で、参加者が着席できるスペース テーブル・椅子	オンライン VOD DVD		**【おすすめ】 健康管理** 健康の土台となる食事・運動・休養について整え、健康的な生活習慣を手に入れることができるようになるためのプログラムです。	オンライン：95名 60分 強度：★☆☆☆

※ビデオオンデマンド・DVDは45分の実施時間となります。ビデオオンデマンドは定員無制限（同時ログイン100名）、DVDは定員無制限です。

- お申込み詳細は裏面へ -

令和5年度 「健康づくり講座」開催要項

- ●開催期間 ： **令和5年9月1日(金)～令和6年3月29日(金)** **※受付開始は本状到着からとなります。**
- ●対象 ： **「にいがた健康経営宣言事業所」にエントリーしている事業所様**
- ●開催回数 ： **50回** （先着順/予定回数に達し次第、受付終了）
- ●実施場所 ： **申込のあった事業所内（オンラインの場合は自宅でも受講可）**
- ●実施回数 ： **原則1事業所1回**
- ●実施時間 ： **45～60分**
- ●実施可能日時 ： **平日・土日祝 9:00～18:00**
  （土日・祝日の場合、深夜など上記時間外をご希望の場合はご相談ください）
- ●申込期限 ： **日程調整等実施までの準備のため、実施希望日の1ヵ月以前の申込をお願いします。**
- ●申込先 ： **全国健康保険協会新潟支部**
  （TEL：025-242-0260 ガイダンス④ /FAX：025-242-0280）

「健康づくり講座」 お申込書

※FAXでお申込みください

1.事業所	事業所名				健康保険証のお名前の上に記載されている「記号」 （ ）	
	所在地	〒 ー				
	フリガナ ご担当者名					
	電話番号	（ ） ー		FAX番号	（ ） ー	
	E-mail	@				
2.希望講座 希望日時	プログラム番号		第1希望	令和 年 月 日（ 曜日）		時開始
	実施方法 ※1つ選択○	・出張（対面） ・オンライン ・ビデオオンデマンド ・DVD	第2希望	令和 年 月 日（ 曜日）		時開始

＜申込～開催までの流れ＞

実施方法	1．お申込	2．開催日時の決定	3．講座の実施
講師派遣 1プログラムをご提供	6種類のプログラムから1つ選択し、申込書に記載のうえ、全国健康保険協会新潟支部までFAXください。	お申込み後、(株)ルネサンスからご担当者様宛にご連絡し、開始期間・内容を調整します。	お申込みの事業所さまご指定の会場に講師が伺い、直接ご指導いたします。※冬季期間の天候不良等により実施が難しい場合は他の形式へ切り替える場合もあります。
オンライン 1プログラムをご提供	10種類のプログラムから1つ選択し、申込書に記載のうえ、全国健康保険協会新潟支部までFAXください。		講座は、**Zoom**を使用します。 ※Microsoft teamsやWebexでの実施をご希望される場合はご相談ください。
ビデオオンデマンド(VOD) ※視聴期間1か月			動画配信に必要な**URLやID・パスワードをメールにて送付**します。参加される方に共有をお願い致します。
DVD 1プログラム 1か月間見放題			DVDを**1枚**お送りします。 ※期間終了後は、ご返送お願いいたします。

※オンライン形式・ビデオオンデマンド（VOD）形式での実施にかかる通信機器、通信料は事業所様でご用意、ご負担いただきます。