

# 令和6年度 「健康づくり講座」のご案内

～職場における健康づくりを啓発・支援する講座が満載！～

無料  
先着200社  
限定



様々な講座をビデオオンデマンド（動画配信）※1 でご提供します。いつでもどこでも誰とでも閲覧できますので、従業員様のライフスタイルに合わせた取組みができるようになりました。

※1 ビデオオンデマンド（動画配信）のご利用が難しい事業所様には、DVD貸し出しもごさいます。

「健康経営の課題を解決したい」「在宅勤務の従業員の健康維持、増進に取り組みたい」そんなお悩み解消にぜひご活用ください！

## 事業内容

【開講期間】 令和6年7月1日～令和7年3月31日

お申込み期間：令和6年6月1日～令和7年2月28日

【対象】 「かながわ健康企業宣言」宣言事業所様

未エントリー事業所様や宣言内容の標準化※2 がお済でない事業所は対応後にご利用いただけます。是非この機会にエントリーをお願いいたします。

※2 「宣言内容の標準化」とは、健康企業宣言の宣言項目の中に健診実施率や特定保健指導実施率の目標設定等を行っていること。

【開催回数】 原則、1事業所あたり1回

【実施場所】 いつでも、どこでも誰とでも、お好きな時間・場所でご視聴いただけます。

【配信期間】 1か月間

配信期間終了後に継続ツールもご準備しています。

## <令和6年度「健康づくり講座」講座（例）>

本講座では、下記のような各カテゴリーごとの内容をご準備しています。記載した講座は一例となりますので、ご興味ございましたら協会けんぽ神奈川支部へお問合せください。

### 運動セミナー

No.	講座名	おすすめの事業所	内容	時間
1	いつでもどこでもストレッチ ～肩こり・腰痛予防・軽減に～	長時間の同一姿勢をとる 業務が多い事業所  運動強度：★★☆☆	すき間時間に手軽に行えるストレッチ を紹介します。肩こりや腰痛対策、 疲労回復につながるプログラムです。	40分

### メンタルヘルス

No.	講座名	おすすめの事業所	内容	時間
1	ヨガでリラックス ～リラックス法を学ぼう～	メンタルヘルス対策に関心 のある事業所  運動強度：★★☆☆	椅子に座ってできる簡単なヨガのポ ーズや呼吸法を学ぶことで心身のリラク スを促すプログラムです。	40分

### 身体の健康管理

No.	講座名	おすすめの事業所	内容	時間
1	からだマネジメントセミナー ～健康的な習慣を身につけよう～	生活習慣病予防などの 健康づくりに関心のある 事業所  運動強度：★☆☆☆	「すぐに実践できる」体験型の生活習 慣改善プログラムです。健康の土台を 整えて、生活習慣の改善に繋がります。	35分

### その他のセミナー

No.	講座名	おすすめの事業所	内容	時間
1	レッツ チャレンジ！禁煙 ～一緒に始めよう！禁煙ライフ～	喫煙対策・受動喫煙 対策に関心のある事業所  運動強度：★☆☆☆	禁煙を始めたいと思っている方に向け て、より確実に、より簡単に禁煙が できるおすすめの方法をステップごと に学べるプログラムです。	40分

## <お申込み～開催までの流れ>

実施方法	1. お申込	2. 視聴時期の 決定	3. 講座の実施	4. 実施後のサポート (取組継続ツール)
ビデオ オンデマンド	ビデオオンデマンドを 選択し、講座を選択 してください。	お申込みから1週間 以内にご担当者にご 連絡し、決定します。	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。*3	取組継続ツールをご準備 していますので、そのツ ールで継続ください。

\*3 DVD貸し出しでの実施も承ります。受講期間終了後は、ご返送をお願いします。

委託先：株式会社ルネサンス