

無料
先着250社

令和7年度

健康づくり オンライン講座/VOD講座のご案内

神奈川支部健康企業宣言エントリー事業所様の健康づくり支援のため運動促進やメンタルヘルス等をテーマとした健康講座をご用意しました。
従業員様のヘルスリテラシー向上や健康づくりにご活用ください。
今期は野村不動産ライフ&スポーツ株式会社が皆様の健康をサポートいたします。

様々なテーマをご用意

社内研修等に活用可能

実施期間

令和7年7月1日（火）～令和8年5月31日（日）

申込期間

令和7年6月17日（火）～令和8年5月17日（日）

申込回数

1事業所1回

申込から講座実施までの流れ

STEP1 申込

セミナー詳細をご参照の
うえ講座と実施方法を
お選びください

STEP2 日程調整

【3営業日以内】
弊社よりご担当者様へ
ご連絡し日程確定します

STEP3 資料送付・実施

【実施7日前(目安)】
実施方法により事前に
資料・URLを送付します

STEP4 実施後のサポート

4種類のショートムービーと
エクササイズリーフレットにて
引続きお取り組みいただけます

セミナー構成

全セミナーにおいて30分版(座学)と60分版(座学+運動)をご用意しております

30分

座学
(基礎)
10分

座学
(基本)
10分

座学
(応用)
10分

+

30分

運動
30分

座学(基礎)

身近にある事象やキーワードの意味を知る

座学(基本)

健康リスクの原因と要因を根拠に基づきご案内

座学(応用)

具体的な改善策をご案内

基礎知識～応用的な内容までバランスよくご案内いたしますので多くの参加者様にご満足いただける内容となっております

申込手順

1

受講したい講座を選択 ※3ページのラインナップよりお選びください

2

実施方法を選択

- ・Zoom等を利用しライブ配信で受講する「オンライン」、お好きな時間・場所で受講できる「VOD（ビデオオンデマンド）」からお選びください
- ・「カスタマイズ」をご指定ください

実施方法

・オンライン ・VOD（視聴期間は1ヵ月間です）※DVD貸出も行っております

カスタマイズ

通常は1テーマ60分講座ですが、複数のテーマを組み合わせることもできます

セミナー A

座学
(基礎)
10分

座学
(基本)
10分

座学
(応用)
10分

+

運動
30分

セミナー B

座学
(基礎)
10分

座学
(基本)
10分

座学
(応用)
10分

+

運動
30分

セミナー C

座学
(基礎)
10分

座学
(基本)
10分

座学
(応用)
10分

+

運動
30分



セミナー Aとセミナー Bの
両方受講したい...

カスタマイズできます



座学
(基礎)
10分

座学
(基本)
10分

座学
(基礎)
10分

座学
(基本)
10分

+

運動20分

2つの講座の基本編までを組合わせて
運動のご案内が20分となります

セミナー詳細案内

所要時間 30分 または 60分

実施方法 オンライン / VOD視聴 / DVD貸出

テーマ	講座 番号	タイトル	対象 運動強度（最大5）	概要
運動・ エクササイズ推進	1	カラダのコリ・張り改善	体のだるさ、重さで 困っている方が多い 強度  3	筋肉やそれを覆う筋膜の構造を中心に体のだるさの原因と 各部分の簡単なケア方法をご案内します
	2	隙間時間のプチエクササイズ	運動時間が確保できないが 運動したい 強度  3	休憩の重要性から休憩の取り方のヒント、そして2～3分で 行えるストレッチでリフレッシュ方法をご案内します
食生活	3	食生活で不調改善	食生活を見直したい 強度  2	栄養の基本と活用方法を学ぶことで現在の不調の原因を 理解し、改善のための具体的行動をご案内します
	4	食生活で超健康	健康づくりのための食生活の ポイントを知りたい 強度  2	食事・栄養管理の基本と体の内面からより良い状態にし、 維持するためのポイントを栄養・運動面からご案内します
メンタルヘルス	5	ストレスセルフケア	グループより個別の担当 業務が多い 強度  2	仕事上でのストレスを具体的に抽出し、対処する考え方や 行動パターンをご提案します
	6	みんなで理解ラインケアのコツ	職場内のコミュニケーション 量を増やしたい 強度  2	上司から部下への一方方向ケアだけでなく、職場全員で お互いにケアする考え方と方法を事例を踏まえてご案内します
	7	睡眠満足度アップのコツ	仕事形態が不規則に なりやすい 強度  1	睡眠に対する誤解を解き、最新の見解を知ることで朝型、 夜型、各生活リズムにあった具体的行動をご提案します
女性の健康	8	女性の健康課題サポート	女性特有の健康課題を もっと理解したい 強度  2	何となく我慢してしまう女性特有の健康課題のセルフケア 方法と周囲の方のケア方法も併せてご案内します
喫煙	9	禁煙の大切さに気づく	喫煙者が減らない、 禁煙施策に悩んでいる 強度  2	受動喫煙を中心にあらゆるリスクを理解していただき、周囲の 方のために禁煙する意識が高くなる内容をご案内します
飲酒	10	詳しく知ろうアルコール	お酒といつまでも 付き合いたいと思っている 強度  2	アルコール摂取により起こりやすいリスクを具体的に理解し 少しでも緩和する方法、摂取しない工夫をご紹介します
身体の健康	11	腸活セルフケア	腸の働きを勉強して 免疫力を向上したい 強度  2	基礎的な各部分の機能や役割を理解していただいたうえで 事例を交え免疫力向上のための具体的対策をご案内します
	12	今からできる口コモ対策	運動量が少なく体力低下が 気になる方が多い 強度  1	現状を認識する口コモチェックからリスクの把握をし、栄養面や 運動面ですぐに試せる改善行動をご提案します
	13	知って納得健診結果	健診結果に対して危機感の 低い方が多い 強度  2	血圧や血糖値、脂質異常の仕組みを理解していただき、日常 生活で行える現実的な対策をご案内いたします
	14	口まわりケアで疾病予防	職場で歯科診療に かかる方が多い 強度  2	生活習慣病とは直結しにくい口まわりから起こるリスクと 改善行動を具体的な事例を含めてご案内します