

令和5年度

受講
無料

事業所健康づくりセミナーのご案内

協会けんぽ山形支部では、職場で働く皆さまの健康づくりを応援するため、令和5年度も事業所健康づくりセミナーを実施します。

- ・年度内に2回までご利用できます！
- ・スマホでも視聴可能な、ビデオオンデマンド型も！
- ・研修会、安全大会などにご活用ください！

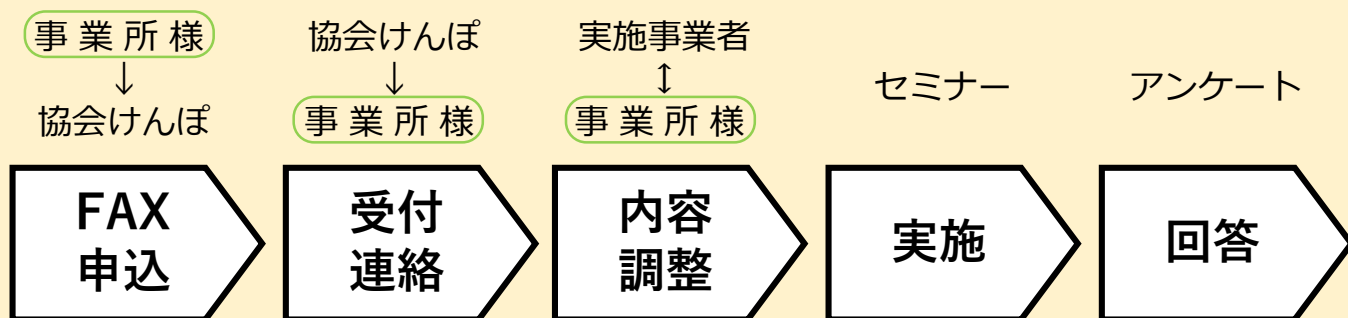
対象事業所：やまがた健康企業宣言登録事業所

実施期間：令和5年4月1日～令和6年3月31日

費用：無料



<セミナー実施の流れ>



«セミナーの詳細や受付状況については、協会けんぽ山形支部のホームページよりご確認ください»

協会けんぽ山形支部HPトップページ ▶ 健康づくり ▶
やまがた健康企業宣言 ▶ 健康づくりセミナー



【お問合せ】
全国健康保険協会山形支部
企画総務グループ TEL：023-629-7226

事業所訪問型セミナー

講師が事業所を訪問して、健康づくりセミナーを実施します。

セミナーの内容によっては、オンラインで実施可能な場合もあります。



運動

株式会社ドリームゲート

オンライン開催対応可

1 肩こり・腰痛予防解消体操

・首こり肩こりが気になる方・立ちっぱなしや座りっぱなしで腰痛症状や身体の硬さが気になる方・介護従事者、長距離ドライバーの方

2 脳を目覚めさせるリフレッシュストレッチ

・長時間のパソコン作業等で眼精疲労が気になる方・長距離ドライバーの方・集中力を高めたい方

3 やさしいマインドフルネスヨガ

・身体の硬さやむくみが気になる方・イライラしやすくストレスを感じやすい方・運動不足を感じている方

4 自重エクササイズでコツコツ貯筋！

・何もないところでつまづく方・ダイエットを始めようと考えている方・いつまでも自分の足で歩きたい方

5 筋膜リリース&ポールコンディショニング

・慢性的な肩こりや腰痛にお悩みの方・首や肩に重苦しさを感じる方・ゆがみを改善したい方

6 姿勢改善ウェービングストレッチ教室

・姿勢改善した方・慢性的な肩こりでお悩みの方・ゴルフやテニスなどのスポーツを楽しみたい方

7 正しいウォーキング教室

・ダイエットをはじめるきっかけがほしい方・これからウォーキングを始める方・いつまでも自分の足で歩きたい方

株式会社モーシェ

オンライン開催対応可

8 理学療法士が教える 腰痛 改善プログラム

重いものを持ちたり、長時間の運転などで腰痛に悩む方向けのプログラムです。

9 理学療法士が教える 肩こり 改善プログラム

デスクワークや長時間の運転などで、肩こりに悩む方向けのプログラムです。

10 理学療法士が教える 眼精疲労 改善プログラム

長時間のパソコン作業などで、眼からの不調に悩む方向けのプログラムです。

11 理学療法士が教える メタボ 改善プログラム

お腹周りが気になっている方向けのプログラムです。

12 理学療法士が教える 股関節痛 改善プログラム

日常生活で股関節痛に悩む方向けのプログラムです。

13 理学療法士が教える 膝関節痛 改善プログラム

歩行や階段の上り下りで膝関節痛に悩む方向けのプログラムです。

14 理学療法士が教える 産後体型 改善プログラム

産後の体系変化や骨盤周囲の痛み悩む方向けのプログラムです。

株式会社セルヴァンスポーツ

15 健康測定「体成分・姿勢分析測定」等の実施による、健康診断だけではわからないデータ分析をもとに、身体の不調の早期発見・改善を実施します。

食事



山形県栄養士会

オンライン開催対応可

16 集団を対象にした講話

Zoomを含む100名まで参加可。健診結果を基に、食生活の改善点を説明します。

17 希望のテーマに沿った栄養講話

Zoomを含む。女性のための栄養と食生活講座、肥満対策のための食生活講座、免疫力と食事内容の関係をj知って感染対策等

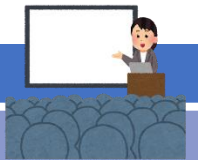
協会けんぽ山形支部

18 食事（栄養）セミナー

バランス良く食べて健康的な生活！一緒に考えてみましょう

19 アルコールセミナー

上手なお酒の飲み方をご紹介します！



山形産業保健総合支援センター（さんぽセンター）

20	若年労働者向けメンタルヘルス教育	セルフケアを中心とした内容です。幅広い年齢層に対応可能です。
21	管理監督者向けメンタルヘルス教育	ラインケア等、ストレスチェックの活かし方も含めた管理監督者向けの内容となります。

たばこ



協会けんぽ山形支部

22	受動喫煙防止対策	職場で実施する受動喫煙対策や従業員の禁煙等についてアドバイスします。
----	----------	------------------------------------



ビデオオンデマンド型セミナー



健康づくりセミナーをインターネット上で、1か月間、従業員の皆さんがお好きな時間や場所からご覧いただけます。集合型のセミナー実施が難しい場合などにご活用ください。

野村不動産ライフ＆スポーツ株式会社 MEGALOS

23	ダイエットに効果的！お腹引き締めエクササイズ	お腹周りを中心とした体の引締めはもちろん、姿勢の改善や腰痛などの痛み改善方法をご案内
24	腰痛・肩こり予防ストレッチ	筋肉の強張り、ストレスなど日常生活で生まれる痛みの悪循環を断ち切り、痛みのない生活をするうえで、痛みの原因をご自身で認識＆エクササイズ等での改善方法をご案内
25	パソコン作業の疲れ改善エクササイズ	長時間のパソコン作業での身体の痛み・集中力の低下等を引き起こす原因を知り、疲れを解消し、作業効率向上エクササイズを習得いただきます
26	食生活改善のコツセミナー	健康的な食事方法や免疫力アップのコツをアドバイス。簡単な咀嚼力向上運動もご案内
27	今日からできる脱メタボ・メタボ予防セミナー	脱メタボ・メタボ予防には何が良いのか（運動方法と食事）をご案内
28	メンタルヘルスセミナー～ストレス対処法～	メンタルヘルスについての基本的な知識や明日からできるストレス対処法のヒント！リラックスのためのエクササイズもご案内
29	「眠り」について考えよう快眠セミナー	睡眠の必要性や役割？睡眠が不十分だとどうなる？といった知識と良い睡眠のために必要なヒントや快眠のためのエクササイズをご案内
30	受動喫煙が引き起こす健康への害	喫煙のリスクや禁煙に関するヒントをご案内
31	今すぐたばこをやめたくなる～COPD～	別名「タバコ病」とも言われるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）喫煙のリスク＆禁煙のメリットと禁煙に関するヒントをご案内
32	「女性のカラダ」セミナー	男女ともに参加可能。女性ホルモンの役割や影響を知り、女性が抱える不調への向き合い方を男女ともに理解しやすい内容でご案内。
33	働く女性のセルフケア	女性のカラダは女性ホルモンが大きく影響し、ライフステージによりカラダも変化していきます。自分のカラダの状態を知り、その対処方法をご案内

- ・ URLをクリックすると、お好きな時間や場所から、パソコン、スマートフォンを使用し、何度でもご覧いただけます。
- ・ 視聴期間は1ヶ月間です。
- ・ 視聴方法と動画URLを視聴希望日2日前までにメールでお送りします。メールが届き次第内容を受講できます。
- ・ データ通信料はご利用者様負担です。

令和5年度（令和5年4月～令和6年3月まで）

事業所健康づくりセミナー 申込書

事業所名		事業所記号 ※保険証左上の「記号」	
事業所所在地			
連絡先	担当者氏名	電話番号	
	メールアドレス	@	
	FAX		

年度内に最大2回までセミナーを受講できます。希望するセミナーを下記に2つまでご記入ください。

<1回目セミナー>

希望日時	令和 年 月 日 AM / PM :	
希望セミナー (一覧から番号を一つ選択)	参加予定人数	人程度

<2回目セミナー>

希望日時	令和 年 月 日 AM / PM :	
希望セミナー (一覧から番号を一つ選択)	参加予定人数	人程度

<説明事項>

同じセミナーを
分割実施

または

違うセミナーを
別日に実施

- すべてのセミナーが無料で受講いただけます。
- セミナーの実施会場は、事業所様にてご用意ください。受講者同士の間隔の確保や十分な換気にご協力ください。
- 実施時間はおおむね1時間程度（メンタルヘルスセミナーのみ、おおむね2時間程度）です。
- 令和6年3月末までに受講を終えてください。
- 希望するセミナーを最大2つまで**お選びください。同一セミナーの分割実施あるいは別のセミナーの受講が可能です。
- セミナーの実施可能数には上限がございます。
- 実施希望日の1ヶ月前までにお申込みください。実施事業者の都合上、お申込み後すぐの日程や、希望日に実施できない場合がございます。その場合、別日や別の事業者のセミナーへの変更をご相談させていただきます。
- 新型コロナウイルス等を踏まえ、受講者の皆さまと関係者の健康と安全を第一に考え、セミナー開催を中止させていただく場合がございます。（申し込み受理後であっても、状況により開催できない場合もございますのでご了承ください。）
- セミナー受講後のアンケートにもご協力をお願いします。
- セミナー中の事故及び体調不良等が発生した場合、講師、委託業者及び協会けんぽ山形支部は、一切責任をおりませんので予めご了承ください。