

受講無料

職場における 「健康づくり講座」のご案内

協会けんぽ新潟支部では事業所で実施できる「健康づくり講座」をご用意いたしました。
「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」そんな事業所様に
オススメです。ぜひご活用ください！



健康づくり講座は全19種類。

①講師派遣、②オンラインによる講座、③VOD(動画配信)、④DVD視聴による
4つの形式から選択が可能です。

対 象：「にいがた健康経営宣言」にエントリーしている事業所様

開催期間 令和6年6月～令和7年2月末

講 師	(株)ルネサンス	新潟県歯科保健協会	協会けんぽ
開催回数	合計80回	30回	上限はありません
日 時	平日・土日祝 9:00～18:00	平 日 9:00～17:00	平 日 9:00～17:00
申込期限	希望日の1か月前	希望日の2か月前	希望日の1か月前

※先着順で受付しておりますので早めにお申し込みください。

開催場所 申し込みのあった事業所内

実施回数 原則1事業所1回

実施時間 45～60分

お申込み・
お問合せ先 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)

●お申込み～開催までの流れ●

① お申込み

次頁の講座一覧から1講座を
選択しお申込みください。

② 開催日程調整

お申し込み後、講師からご連絡
を行い日程を調整します。

③ 講座実施

ご用意いただくのは実施する場所
のみ。オンライン開催の場合は通
信機器の準備をお願いします。

健康づくり講座一覧

食生活

食生活

講師：(株)ルネサンス

① ～腸から始める～ 食事・運動習慣改善セミナー

講師派遣

オンライン

VOD・DVD

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ぶプログラムです。

② カラダかわるセミナー

オンライン

VOD・DVD

血糖や血圧、中性脂肪に着目し、健康リテラシーを高め、生活習慣の改善を目的にしたプログラムです。

講師：協会けんぽ保健師・管理栄養士

③ 悪玉コレステロールを下げる「食生活」3つの方法

講師派遣

悪玉コレステロールを下げる食事のコツを学ぶことができます。管理栄養士監修のプログラムです。

運動

運動

講師：(株)ルネサンス

④ 歩行動作の質を高める歩き方セミナー

講師派遣

オンライン

VOD・DVD

歩くための正しい姿勢や歩幅、体の使い方を学ぶプログラムです。いつもの歩き方をエクササイズに変えることで、無理なく継続できる運動習慣を身に着けます。

⑤ 肩こり・腰痛予防ストレッチ

講師派遣

オンライン

VOD・DVD

お仕事の合間でもできるような簡単なストレッチ方法を学ぶ運動プログラムです。

⑥ 運動不足解消アクティブトレーニング

講師派遣

オンライン

VOD・DVD

ご自身の体の状態を確認し、身体活動量の増やし方を学ぶプログラムです。

⑦ からだチェック&エクササイズ(転倒予防)

講師派遣

オンライン

VOD・DVD

年齢による体の変化を講話で学び転倒予防に関するリテラシーの向上を図ります。
また体操の実践と運動機能のチェックを通じて短時間で動機づけを行うプログラムです。

講師：協会けんぽ保健師・管理栄養士

⑧ 運動を動かす

講師派遣

自宅でもできる簡単な運動や、運動がもたらす良い効果について学ぶプログラムです。



9 歯の健康づくりに関する講話

歯科疾患の予防・早期治療の重要性について、講話・実技指導を通して学ぶプログラムです。

10 知っておきたい たばこと健康セミナー

オンライン VOD・DVD

喫煙することによる喫煙者・非喫煙者に与える健康被害について学ぶプログラムです。

11 レッツチャレンジ！禁煙

オンライン VOD・DVD

より楽に、より確実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。

12 シン・タバコの話

喫煙者だけでなく、非喫煙者を含め、みんなで取り組む禁煙方法や喫煙対策について学ぶプログラムです。

13 未来の健康はつくりがいがある～健診結果を見ることから始める健康づくり～

毎日元気に過ごすためのヒントや、健診結果の正しい見方を学ぶことができるプログラムです。

14 メンタルタフネスセミナー

オンライン VOD・DVD

心と体の両面に働きかけ「折れない社員」を育成するプログラムです。

15 心のリラクセーション～自律神経編～

講師派遣 オンライン VOD・DVD

心と体の緊張を和らげる「呼吸法」や「自律訓練法」を、心地よいアロマの香りと音楽の中で行うプログラムです。

16 ヨガでリラックス

講師派遣 オンライン VOD・DVD

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するプログラムです。

17 眼精疲労すっきりセミナー

講師派遣 オンライン VOD・DVD

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、眼精疲労予防のストレッチやセルフマッサージを体験するプログラムです。

18 スリープタフネスセミナー

オンライン VOD・DVD

睡眠の質をあげるためのセルフケアメソッドを習得できる実践型のプログラムです。

19 心のリラクセーション(女性の健康編)

講師派遣 オンライン VOD・DVD

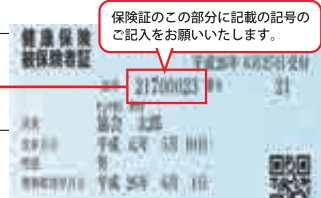
女性のライフステージごとの健康課題や症状について学ぶことができるプログラムです。

健康づくり講座申込書

お申し込みはFAXでお願いいたします
FAX:025-242-0280 協会けんぽ新潟支部

申込日：令和 年 月 日

事業所名		
健康保険証記号	※ 7～8桁の数字	
事業所所在地	〒	
ご担当者・氏名	(部署)	(氏名・フリガナ)
電話・FAX 番号	(電話)	(FAX)
E-mail	@	



希望講座

講座番号		
講座名		
受講予定人数	人	
受講方法	☐ 講師派遣 ☐ オンライン ☐ VOD ☐ DVD	
第 1 希望	令和 年 月 日 ()	時開始
第 2 希望	令和 年 月 日 ()	時開始
連絡事項があれば ご記入ください		

- 【注意事項】 日程調整等実施までの準備のため、実施希望日の1か月前までに申し込みをお願いします。
- ※「⑨歯の健康づくりに関する講話」は2か月前までをお願いします。
- ・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は定数無制限です。