

令和6年度 やまがた健康企業宣言事業所向け 健康づくりセミナー（オンデマンド編）

株式会社ルネサンス
スポーツクラブ & スパ ルネサンス山形24

①運動不足解消アクティブトレーニング

運動強度：★★★★



健康経営優良法人の評価項目

★④管理職、従業員に対する教育の設定

Q14.1ヘルスリテラシーの向上
6健康増進、生活習慣病、
転倒予防対策

★⑩運動の機会の増進

Q22.4運動促進のための動画配信
Q22.8運動の時間を設けている

特徴 講話で身体活動量を上げる必要性を学んだあとに、ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動を行い日常生活での実践を促す。日常生活の運動習慣定着・継続にもおすすめ。

①講話（身体活動）

②事前チェック

③エクササイズ・事後チェック
（ストレッチ・筋トレ・有酸素）

②肩こり・腰痛予防ストレッチ

運動強度：★★☆☆



健康経営優良法人の評価項目

★④管理職、従業員に対する教育の設定

Q14.1ヘルスリテラシーの向上
6健康増進、生活習慣病、
転倒予防対策

★⑩運動の機会の増進

Q22.4運動促進のための動画配信
Q22.8運動の時間を設けている

特徴 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。日常生活で継続しやすい内容のため、疲労回復だけでなく、運動習慣の定着としても期待できる。

①姿勢チェック（事前）

②ストレッチ実践

③姿勢チェック（事後）

③歩行動作の質を高める歩き方セミナー

運動強度：★★★★☆



健康経営優良法人の評価項目

★④管理職、従業員に対する教育の設定

Q14.1ヘルスリテラシーの向上
6健康増進、生活習慣病、
転倒予防対策

★⑩運動の機会の増進

Q22.4運動促進のための動画配信
Q22.8運動の時間を設けている

特徴 正しい姿勢・歩幅で歩くコツを学び、「効果的な歩き方」を習得するプログラム。
運動の実践を通じて、運動不足の解消やメタボリックシンドロームの予防へ繋げていく。

①講話（歩行の大切さ）

②からだづくりエクササイズ

③ウォーキングのポイント

④からだチェック & エクササイズ(転倒予防)

運動強度：★★★★☆



健康経営優良法人の評価項目

★④管理職、従業員に対する教育

Q14.1ヘルスリテラシーの向上
6健康増進、生活習慣病、
転倒予防対策

★⑩運動の機会の増進

Q22.1運動機能のチェック
Q22.4運動促進のための動画配信
Q22.8運動の時間を設けている

特徴

転倒予防に関するリテラシーの向上を図りながら、体操の実践と運動機能チェックを通じて短時間で動機づけを行う。3分間で行えるカラダづくり体操を紹介し、動画配信にて継続的に事業所内において活用できます。

①講話（転倒予防の必要性）

②カラダづくり体操

③運動機能セルフチェック

⑤カラダかわるセミナー

運動強度：★☆☆☆



健康経営優良法人の評価項目

★④管理職、従業員に対する教育の設定

Q14.1ヘルスリテラシーの向上
6健康増進、生活習慣病、
転倒予防対策

★⑩運動の機会の増進

Q22.4運動促進のための動画配信
Q22.8運動の時間を設けている

特徴

メタボの原因である血糖や血圧、中性脂肪に着目し健康リテラシーを高め、生活習慣の改善を促すプログラムです。特定保健指導の継続者を重点参加対象者として、次回健診までに数値改善を促す働きかけを行うことをおすすめします。

①カラダがかわる必要性を知る

②カロリー・血糖値・中性脂肪

③具体的な目標設定

⑥腸から始める食事・運動習慣改善セミナー

運動強度：★★☆☆



健康経営優良法人の評価項目

★④管理職、従業員に対する教育の設定

Q14.1ヘルスリテラシーの向上
6健康増進、生活習慣病、
転倒予防対策

★⑩運動の機会の増進

Q22.4運動促進のための動画配信
Q22.8運動の時間を設けている

特徴

健康状態とかかわりの強い腸内環境をよくするための具体的な方法を、自律神経に焦点を当てながら学んでいきます。具体的に食事で気を付けるポイントを学ぶことに加え、自律神経を整える運動を実践することで正しい腸活を行える状態を目指します。

①講話(正しい腸活・食事・運動)

②運動の実践

③日常生活で取り組む
目標設定

⑦メンタルタフネスセミナー

運動強度：★☆☆☆



健康経営優良法人の評価項目

★④管理職、従業員に対する教育の設定

Q14.1ヘルスリテラシーの向上
6健康増進、生活習慣病、
転倒予防対策

★⑩運動の機会の増進

Q22.4運動促進のための動画配信
Q22.8運動の時間を設けている

特徴

心と体の両面に働きかけることで「折れない社員」を育成するプログラムです。ストレスの認知の仕方を変えることで、ストレス反応を自分自身でコントロールできるようになり、ストレスを糧に成長する力を養います。

①ストレスについて理解する

②対処法（ABCD理論）
対処法（食事・休養・運動）

③日常生活で取り組む
目標設定

⑧ ヨガでリラックス

運動強度：★★☆☆



健康経営優良法人の評価項目

★④ 管理職、従業員に対する教育の設定

Q14.1ヘルスリテラシーの向上
6健康増進、生活習慣病、
転倒予防対策

★⑩ 運動の機会の増進

Q22.4運動促進のための動画配信
Q22.8運動の時間を設けている

特徴

睡眠の重要性や、睡眠の質を高めるための日常生活を整える重要性について学びます。さらにエクササイズとして簡単なヨガのポーズを実践し、心身ともにリラックスする方法を身に付けることができます。

① 講話（質の良い睡眠）

② 呼吸法・からだのほぐし

③ ヨガのポーズ実践・
ポスト（くつろぎ・目覚め・瞑想）

⑨心のリラクセーション

運動強度：★★☆☆



健康経営優良法人の評価項目

★④管理職、従業員に対する教育の設定

Q14.1ヘルスリテラシーの向上
6健康増進、生活習慣病、
転倒予防対策

★⑩運動の機会の増進

Q22.4運動促進のための動画配信
Q22.8運動の時間を設けている

特徴 自律神経について講話で学びながら、「呼吸法」や「自律訓練法」など、ご自宅でも気軽に取り入れられるリラクセーション方法を紹介するセミナーです。

①講話（休養の大切さ）

②呼吸の測定と腹式呼吸

③ストレッチの実践・
自律訓練法の実践

⑩脳と体のリフレッシュエクササイズ

運動強度：★★☆☆



健康経営優良法人の評価項目

★④管理職、従業員に対する教育の設定

Q14.1ヘルスリテラシーの向上
6健康増進、生活習慣病、
転倒予防対策

★⑩運動の機会の増進

Q22.4運動促進のための動画配信
Q22.8運動の時間を設けている

特徴

左右で異なる動きをしたり、手の動作と発声を合わせるなど、沢山の脳領域を使う内容で脳を活性化させるエクササイズに加え、体をほぐすエクササイズやストレッチを行うことで、心身の爽快感が得られます。

①脳活性化エクササイズパート1

②リフレッシュエクササイズ

③脳活性化エクササイズパート2

⑪ 知っておきたい たばこと健康セミナー

運動強度：★☆☆☆



健康経営優良法人の評価項目

★⑮禁煙率低下に向けた取り組み
Q28.1たばこの健康影響について
教育・研修を行っている

特徴 喫煙者、非喫煙者どちらも対象としており、喫煙や受動喫煙による健康被害など、たばこに関するリテラシーを向上させます。非喫煙者も禁煙サポートができるようになるためのセミナーです。

①喫煙をめぐる社会の動き

②タバコに関する理解・
禁煙Q&A

③運動の実践・日常の取組

⑫レッツチャレンジ！禁煙

運動強度：★☆☆☆



健康経営優良法人の評価項目

★⑮禁煙率低下に向けた取り組み
Q28.1たばこの健康影響について
教育・研修を行っている

特
徴

禁煙を始めたいと思っている方がより確実に禁煙に成功するためのおすすめの方法をステップごとに学べます。また、そのサポートをしたい方も対象となるセミナーです。離脱症状の対処法としておすすめの運動を実践します。

①たばこの正体

②禁煙について理解する・
禁煙Q&A

③運動の実践・目標設定

⑬心のリラクゼーション(女性の健康)

運動強度：★★☆☆



健康経営優良法人の評価項目

- ★⑪女性の健康保持・増進に向けた取り組み
Q23.13女性の健康関連課題に関する理解促進のための健康、セミナーを開催している
- ★⑩運動の機会の増進
Q22.4運動促進のための動画配信
Q22.8運動の時間を設けている

特徴

いつまでも美しく健康であるために、女性のライフステージごとの健康課題（月経前症候群や更年期障害など）や症状を知り、自分なりの対処法を見つけていただくセミナーです。ご自宅で手軽に取り入れられるリラクゼーション方法を紹介します。

①講話
(女性のための健康づくり)

②呼吸法とストレッチの実践

③自律訓練法・消去動作

⑭ スリープタフネスセミナー

運動強度：★☆☆☆



健康経営優良法人の評価項目

★④管理職、従業員に対する教育の設定

Q14.1ヘルスリテラシーの向上
6健康増進、生活習慣病、
転倒予防対策

★⑩運動の機会の増進

Q22.4運動促進のための動画配信
Q22.8運動の時間を設けている

特徴

睡眠の質を上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。自分自身の睡眠課題をセルフチェックし、その課題に合わせたソリューションを知り、最高の睡眠を得るために実践することを自分に宣言します。

①眠りは技術で獲得できる

②睡眠の6つのソリューション

③睡眠のための行動計画立案

⑮ 眼精疲労すっきりセミナー

運動強度：★★☆☆



健康経営優良法人の評価項目

★④管理職、従業員に対する教育の設定

Q14.1ヘルスリテラシーの向上
6健康増進、生活習慣病、
転倒予防対策

★⑩運動の機会の増進

Q22.4運動促進のための動画配信
Q22.8運動の時間を設けている

特徴 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。

①眼精疲労の要因と対策

②カラダほぐしストレッチの実践

③セルフマッサージの実践

①6 知っておきたい がん予防セミナー

運動強度：★☆☆☆



健康経営優良法人の評価項目

★④管理職、従業員に対する教育の設定

Q14.1ヘルスリテラシーの向上
6健康増進、生活習慣病、
転倒予防対策

★⑩運動の機会の増進

Q22.4運動促進のための動画配信
Q22.8運動の時間を設けている

特徴

がんに関する基礎知識を正しく学んだあと、一次予防としての生活習慣の改善ポイント、そして二次予防としての早期発見・早期治療の重要性を学びます。最後には治療と仕事の両立支援についても学び、必要な時に役立てることのできる準備を行います。

①「がん」とは何か？

②がんの予防と検診

③治療と仕事の両立支援
予防のために取り組むこと