

協会けんぽの 講習会のご案内

令和7年度版

協会けんぽの講習会メニューを活用して
健康企業を目指しましょう！



協会けんぽの講習会 5つの特徴

- 開催日、時間は事業所のご都合に合わせます。
- 事業所に訪問して講習会を行います。（一部オンライン受講可）
- 豊富な講座内容からお選びいただけます。
- 少人数でも実施できます。
- 受講はすべて無料です。



全国健康保険協会 長野支部
協会けんぽ

No.1

運動に関する講座 (シンコースポーツによる講習)



複数のプログラムから希望のプログラムを選択いただけます。
従業員の方の運動不足解消や、今後の運動習慣の定着のためにご利用ください。

➡ P3 参照

No.2

歯科口腔保健セミナー (長野県歯科口腔保健推進センターによる講習)



(Web 限定)

歯の健康は全身の健康に影響を与えます。
この講習で健康な歯の大切さを学んでいただけます。
※「オンラインのみ」「平日8:30～17:15の間」の講習に限ります。

➡ P4 参照

No.3

メンタルヘルス研修会 (長野産業保健総合支援センターによる講習)



【管理監督者向け】と【若年労働者向け】の2つから選択いただけます。
日々のストレスで心の健康を損なう方が増えています。
この講習でストレスへの適切な対応を学んでいただき、
心の健康保持・増進のためにご利用ください。

➡ P5 参照

No.4

食事・生活習慣に関する講座 (協会けんぽ長野支部による講習)

協会けんぽ長野支部の保健師・管理栄養士による講習です。
複数のテーマから希望のテーマを選択いただけます。
どの講座テーマも従業員の方の健康に役立つことを学んでいただけます。

➡ P6 参照

講習会のお申し込み方法

付属の申込書に必要事項を記入し、
FAX (026-238-1257) にてお申し込みください。
また、講習会およびこの冊子の内容についてのお問合せは、
下記までお願いします。

企画総務グループ (TEL:026-238-1250 音声案内4)

※申込書は長野支部 HP からダウンロードいただくことも可能です。

協会けんぽ 長野支部 講習会

で

検 索

または



全国健康保険協会 長野支部
協会けんぽ

運動に関する講座



教室名	イメージ	講座内容	参加人数	備考
機能改善系・ストレッチ				
カラダゆがみ セルフチェック SK シセイカルテ		働くあなたの姿勢、大丈夫？今すぐセルフチェック！ AI姿勢分析「シセイカルテ」で姿勢を数値化・スコア化。負担部位を特定し、効果的なストレッチで正しい姿勢へ導きます。	20	椅子のご用意をお願いします。 ※スマートフォンがあれば測定結果を保存可能。 ※オンライン不可
美姿勢ウォーキング& ロコモケアで機能改善		美しい姿勢で歩こう！骨盤と体幹を鍛えるトレーニング 下半身と骨盤を鍛え、安定した歩行と健康維持を実現！立脚安定性や体幹を強化し、美しい姿勢で歩くトレーニングを実践。楽しくエクササイズ効果を高めましょう！	30	ヨガマットが敷けるスペースの確保をお願いします。 (長さ 約180cm・幅 約60cm)
バランス パフォーマンスUP		仕事の合間に体幹強化！転ばないカラダをつくろう 自重テストでバランスを確認し、運動機能の衰えを予防！座ってできるストレッチで姿勢改善や肩こり・腰痛対策も。転倒防止トレーニングで健康な体づくりを始めましょう！	30	椅子のご用意をお願いします。
リラクゼーション・メンタルヘルス				
心と体を整える ゆったり リラクゼーション		深呼吸でストレスオフ！働くあなたのリラックス習慣 ゆったりストレッチとバランス運動で姿勢を整え、肩こり・腰痛を予防。呼吸を意識し、心身のリラックスとストレス緩和を促します。	30	ヨガマットが敷けるスペースの確保をお願いします。 (長さ 約180cm・幅 約60cm)
心と体を整える ライフバランス セミナー		動く・食べる・眠るを整え、充実した毎日を手に入れる 健康には「動く・食べる・眠る」のバランスが重要。本セミナーでは、無理なく続けられる運動・食事・睡眠のコツを学び、心身の調和をサポートします。	30	椅子のご用意をお願いします。座学と実技になります。
簡単ワークアウト&エクササイズ				
座って フィジカルフィット		椅子に座ったまま運動OK！仕事中に健康習慣をプラス 椅子に座ったまま筋力を鍛え、体力向上を促進。ストレッチや軽い運動で姿勢を整え、肩こり・腰痛を予防し、午後下半身の冷えやむくみ対策にも。運動が苦手な方でも安心して取り組みます。	30	椅子のご用意をお願いします。
オフィスで簡単！ ゴムチューブ活用 ワークアウト		仕事の合間に筋力UP！ゴムチューブで効率よく鍛える ゴムチューブを使った自重トレーニングでオフィスでも筋力アップ。ストレートネックや巻き肩改善、肩こり・腰痛予防に効果的な簡単ワークアウトで健康的な体作りをサポート！	30	椅子のご用意をお願いします。
オフィスHIIT& アクティブストレッチ		短時間で脂肪燃焼！オフィスでできる効率トレーニング 15～30分の高強度トレーニングで全身を鍛え、残りの時間はアクティブストレッチで筋肉をほぐします。オフィスでもできるエクササイズで脂肪燃焼・筋力アップを目指し、リフレッシュ！	30	汗をかく可能性があるため、汗拭きタオル等があればご持参ください。
測定プログラム				
体組成測定会 InBody		数値で知る自分のカラダ！InBodyで健康管理を強化 InBodyを使って筋肉量と脂肪量を部位別に数値化し、現在の身体状態を詳しく確認。これにより、健康目標を明確にし、効果的なトレーニング計画が立てられます。	20	電源が確保できる場所に限りです。 ※オンライン不可

■講座のお申し込みについて

- お申し込みは、**実施希望日の1ヶ月前**を目安にお願いいたします。1ヶ月未満の場合は、ご相談ください。
- 開催日の7日前を過ぎるとキャンセルできませんので、ご了承ください。
- より多くの職員の方にご参加いただけるよう、同日複数回の開催も可能です。お気軽にご相談ください。
- オンラインでの推奨参加人数は100名程度です。
- 実施内容に関して特別なご希望がある場合は、ご相談ください。(例：体組成測定と姿勢測定のみを実施したい など)
- 講座の所要時間は約1時間です。

歯科口腔保健セミナー

～生活習慣病を予防するためには、定期的な歯科受診が重要です～

～ セミナー開催にあたって ～

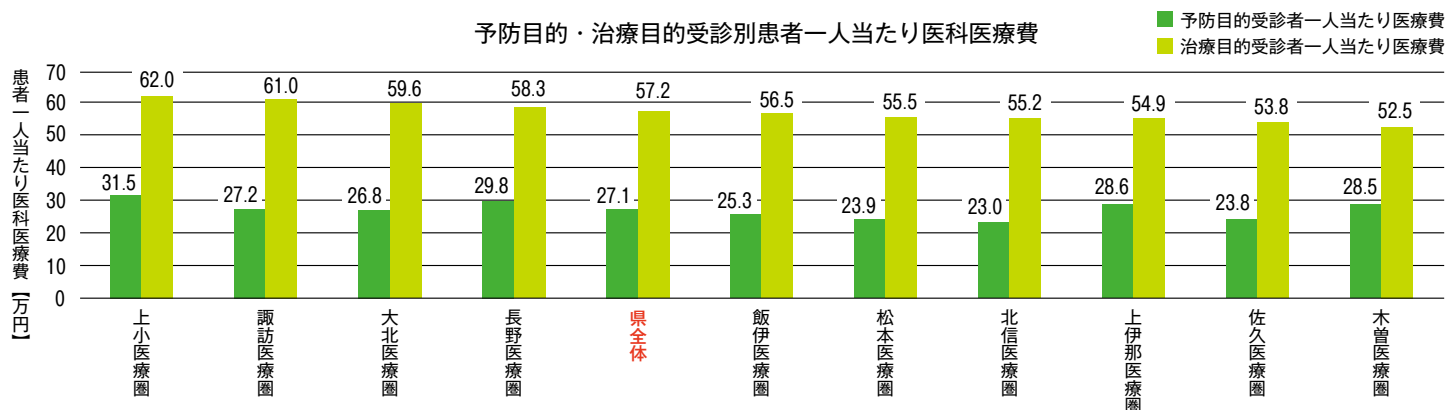
- 講師は、長野県歯科口腔保健推進センターの歯科専門職員が行います。
- 基本的にオンラインでの開催です。
開催日時(平日8:30～17:15)や場所、セミナーの所要時間(30分～1時間程度)は、個別にご相談させていただきます。
- 参加人数は少人数でも構いません。
- 希望する事業所(ご希望の方)には、唾液で判定する歯周病およびむし歯リスクを測る簡易検査を実施します。

※簡易検査をご希望の場合は、時間によって受講前の飲食や歯磨きをお控えいただくことがございます。



歯周病検査や歯石除去を目的として受診する人は
医療費が低い傾向があります。

予防目的・治療目的受診別患者一人当たり医科医療費



* 予防目的受診者：歯周基本検査及び歯石除去のみの受診者 治療目的受診者：予防目的受診者以外

出典：令和5年度長野県事業「データ活用による歯科検診推進事業」分析報告書より抜粋

全身の健康と**歯と口腔の健康**は
つながっています。

歯と口腔の健康を守るために
定期的に歯科健診を受診しましょう

メンタルヘルス研修会

職場におけるメンタルヘルス対策を進めるにあたり、心の健康を維持し、ストレスへの適切な対応方法等を習得するための一環として、長野産業保健総合支援センターとの共催により「メンタルヘルス研修会」を実施いたします。

管理監督者向け

メンタルヘルス指針に定める管理監督者の役割、心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の取り組みやストレスチェックの導入などについて学んでいただきます。

対象者 主に管理職

若年労働者向け

就労して間もない若年層の自殺が問題となっています。メンタルヘルス指針に定めるセルフケアの促進について学んでいただきます。

対象者 新入社員や20歳代の若手社員(他の年代社員を含めても可)

【 内 容 】 管理監督者向け研修会、若年労働者向け研修会から
どちらか一方をお選びください。

※それぞれ1事業所につき1回限りとさせていただきます。

過去に実施されたことのあるコースについてはお申込みできません。

【 受 講 者 】 1回あたり20名程度

【 日 程 】 令和7年6月から令和8年3月までの間

【 講 師 】 長野産業保健総合支援センターから派遣します。

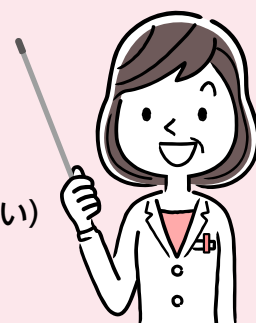
【 研 修 時 間 】 基本1時間(それより短い時間をご希望の場合はご相談ください)

【 費 用 】 無料

【会場・備品等】 事業所の会議室等を利用させていただきます。

また、PC・プロジェクター・スクリーンの準備にご協力ください(準備が難しい場合はご相談ください)。

オンラインでの受講をご希望の場合は、オンラインの環境(事業所側が主催者として)をご用意ください。



食事・生活習慣に関する講座

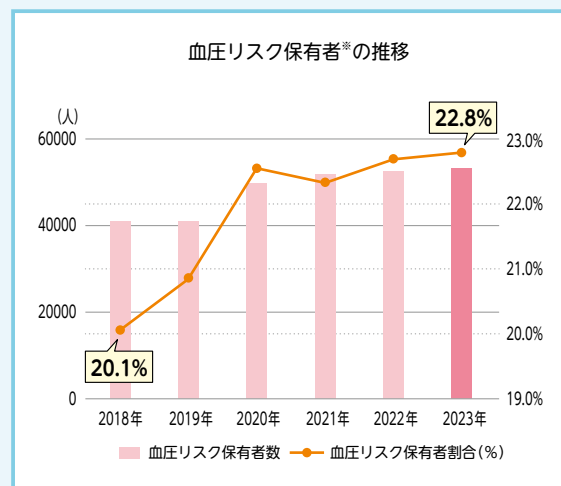
協会けんぽ長野支部の保健師・管理栄養士による講習会です。以下の講座名からお選びください。
健康診断結果の傾向などをふまえてお話しします。

テーマ	講座名
健康診断結果	健康診断の結果が教えてくれること
生活習慣病予防	本当は怖い高血圧 ～やっぱり長野県は血圧対策～
	見逃していませんか？ かくれ糖尿病
食 事	本当に糖質って悪いの？
	知らないうちに とりすぎている塩分
	コンビニ・外食の賢い使い方
	健康的な食生活
タバコ	タバコのこと 本当に知っていますか？
職場環境	熱中症の理解と対策
	夜勤・交代制勤務の リスクと対策
その他	お疲れ様です ドライバーさん (運送業に携わる方の健康管理)
	女性のための健康づくり 知ってますか？ 睡眠と身体の関係

2年連続申込数ナンバーワン！

本当は怖い高血圧
～やっぱり長野県は血圧対策～

協会けんぽ長野支部加入者は、血圧リスク保有者の割合が2018年度～2023年度の6年間で約2.7%増加しており、脳卒中中等を予防するためにも対策はとても大切です。



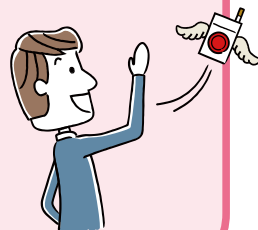
※収縮期血圧(最高血圧) 140以上 もしくは 拡張期血圧(最低血圧) 90以上の該当者

事業所の禁煙対策始めませんか？

事業所における禁煙サポートは受動喫煙防止にもつながります。

従業員皆様の健康を守るため、1日の大半を過ごす事業所から、禁煙に取り組みましょう！

タバコに関する講話と併せて、喫煙者の方には禁煙教室(禁煙サポート)を実施しています。



その他 確認事項

- 開催日時：平日(9:00～17:00) ※左記の時間以外を希望の場合は要相談
- 所要時間：40～50分ほど(事業所のご都合に合わせて対応いたします)
- 保健師・管理栄養士が直接希望場所へ伺います(対面のみ)
- 複数の講座を組み合わせ受講することもできます

健康づくりサイクルの定着を目指しましょう！

元気に働き続けるためには、日々の健康が大切。従業員の皆様が自分らしく安心して働けるよう健康づくりの一環として①～③の健康づくりサイクルを意識してみましょう！

①健診の受診

健康状態を確認するために健診を毎年受けましょう！

協会けんぽの生活習慣病予防健診は令和5年度より
自己負担額が軽減され、**最大5,282円**に！

③日々の健康づくり

日々の健康づくりも忘れずに！

- 適度な運動
 - 禁煙
 - バランスの良い食生活 など
- 講習会を活用して従業員の意識を高めよう
メンタルヘルスや歯科口腔の講座もあります。
ぜひご利用ください！

健康づくりサイクルを
回して健康を維持しよう！



②健診後の行動

健診の結果を踏まえて行動しましょう！

- 要治療・要再検査と診断されたら
→ 早期に医療機関へ受診
 - 生活習慣の改善が必要と判断されたら
→ 特定保健指導を受けましょう！
- 保健師・管理栄養士による無料のサポートが
受けられます。

令和5年度インセンティブ制度の結果は5位！

インセンティブ制度とは

全国47支部が下記の健康づくりに関する「5つの取り組み」に対して、各実績値とともに前年度からの伸び率等が考慮された得点によりランキングし、上位15位以内の支部に対してインセンティブ（報奨金）を付与します。付与されたインセンティブは翌々年度の健康保険料率に反映します。

長野支部の総合順位

5位/47支部中
(前回8位)

上位15位以内に入ったことで、
報奨金を獲得することが
できました！



特定健診等の実施率

26位

(前年度11位)

健康診断を受診しましょう！



特定保健指導実施率

8位

(前年度12位)

協会けんぽの健康サポートを
受けましょう！



**特定保健指導
対象者の減少率**

19位

(前年度14位)

日々の取り組みで
メタボを予防しましょう！



**要治療(要再検査)者
の医療機関受診率**

9位

(前年度21位)

健診結果で要治療(要再検査)の判定を
受けたら医療機関を受診しましょう！



後発医薬品使用割合

3位

(前年度21位)

ジェネリック医薬品を
利用しましょう！



共に目指します。世界で一番(ACE)の健康長寿。



全国健康保険協会 長野支部
協会けんぽ

長野支部LINE公式アカウントを始めました！
毎月2回、協会けんぽの事業案内や
健康情報をお届けします！
友だち追加はこちらから



「健康経営優良法人2025」において 協会けんぽ長野支部加入企業591社が認定されました！

大規模法人部門 **12**社 中小規模法人部門 **579**社

健康経営優良法人とは、優良な健康経営®を実践している企業等を「見える化」するために創設された制度です。
※健康経営はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

健康経営優良法人への認定で期待されること

企業の社会的地位向上

生産性の向上

優秀な人材の確保

- ◎本冊子でご案内している講習を受講いただくことで、**健康経営優良法人の評価項目の1つを満たす**ことができます！ ※講習によっては、他の評価項目も併せて満たすことができます。
- ◎健康経営優良法人(中小規模法人部門)を申請する際は、協会けんぽ長野支部「健康づくりチャレンジ宣言」のエントリーが必須要件です。

健康づくりチャレンジ宣言エントリー事業所を募集しています！

エントリー事業所
1,449社！
(2025年3月末時点)

協会けんぽ長野支部では、事業所全体で健康づくりへの意識を共有し、一丸となって取り組んでいただくことができるように健康づくりチャレンジ宣言のエントリー事業所を募集しています。健康づくりチャレンジ宣言とは、事業所全体で健康づくりに取り組むことを宣言し、実施することで心身ともに健康な職場<健康企業>を目指すことです。

健康づくりチャレンジ宣言 詳しくはこちら ▶▶▶



**エントリー事業所には、健康づくりにお役立ていただけるよう、
様々な特典を下記の通りご用意しています。(無料)**
皆様の健康づくりのため、協会けんぽのサポートをご活用ください。

「事業所健康度診断カルテ」
を毎年お届け(※)



(※) 健診データが10名以上確認
できる場合のみ

健康意識啓発
ポスターを提供



健康情報誌を
年4回お届け



歯科検診の費用補助(※)



(※) 受付人数に限りあり

健康づくりチャレンジ宣言エントリーは、「**健康づくりチャレンジ宣言事前相談書**」を記入いただき FAX (026-238-1257) または郵送でご提出ください。

健康づくりチャレンジ宣言事前相談書 ▶▶▶



〒380-8583 長野市南長野西後町1597-1 長野表参道ビル8階
全国健康保険協会 長野支部 企画総務グループ
TEL : 026-238-1250 (音声案内4) FAX : 026-238-1257