

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7年6月～令和8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150回 好評につき 拡大!	10回	上限はありません
日 時	平 日 9:00～18:00 ※土日祝・夜間は応相談	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お早めにお申し込みください。

開催場所

お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

30～60分

お申し込み・
お問い合わせ先

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)

●お申し込み～開催までの流れ●

① お申し込み

次頁の講座一覧から1講座を選択し、お申し込みください。

② 開催日程調整

お申し込み後、講師からご連絡を行いますので、日程等を調整してください。

③ 講座実施

従業員の方が安全に受講できる会場をご用意ください。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 腸からはじめる生活習慣改善

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びます。

2 カラダかわるセミナー

オンライン

VOD・DVD

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、生活習慣の改善を実践します。

3 アルコールと健康

オンライン

VOD・DVD

普段は何気なく捉えている「飲酒」についての理解を深め、今後のアルコールとのつきあい方を考えます。

講師：協会けんぽ保健師・管理栄養士

4 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びます。

5 糖尿病予防の「食生活」3つのポイント

講師派遣

食事や生活をするうえでのヒントと糖尿病の発症予防について学びます。

運動

運動

講師：(株)ルネサンス

6 肩こり腰痛予防エクササイズ

講師派遣

オンライン

VOD・DVD

肩こりや腰痛について講話で学び、予防にもつながるストレッチ、筋トレを実践します。

7 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、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します。

8 運動不足解消メソッド

講師派遣

オンライン

VOD・DVD

可動域を広げる動的ストレッチや、日常生活に簡単に取り入れることのできる筋力トレーニング、自宅で気軽にできる有酸素運動を学びます。

9 効果的なウォーキング

講師派遣

オンライン

VOD・DVD

歩くための正しい姿勢や歩幅、カラダの使い方を学びます。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つけます。

10 からだチェック&エクササイズ ～腰痛・転倒災害予防～

講師派遣

オンライン

VOD・DVD

年齢を重ねることで起こ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。

講師：協会けんぽ保健師・管理栄養士

11 運を動かす

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びます。

12 歯の健康づくりに関する講話

講師派遣

オンライン

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びます。

講師：(株)ルネサンス

13 知っておきたい たばこと健康セミナー

オンライン

VOD・DVD

喫煙が喫煙者・非喫煙者に与える健康被害やその他の影響について学びます。

講師：協会けんぽ保健師・管理栄養士

14 シン・タバコの話

講師派遣

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新型たばこの危険性について学びます。

講師：(株)ルネサンス

15 知っておきたい がん予防セミナー

オンライン

VOD・DVD

がんに関する基礎知識と予防のための5つの健康習慣と検診の重要性を学び、自身の生活習慣を振り返ります。

講師：協会けんぽ保健師・管理栄養士

16 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～

講師派遣

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びます。

17 メンタルタフネスセミナー

オンライン

VOD・DVD

心と体の両方に働きかけ、社員一人ひとりがストレスと向き合い、ストレスを糧に成長する力を養います。

18 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「自律神経訓練法」を、心地よいアロマの香りと音楽の中で行います。

19 ヨガでリラックス

講師派遣

オンライン

VOD・DVD

疲労回復に欠かせない睡眠について考え、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します。

新潟を、もっと幸せな県にする、
健康づくり県民運動。

健康立県にいがた

「生きがい・幸福度」を軸として、5つのテーマ別に健康づくりを展開



健康立県にいがた

はじめよう、
けんこう
time

新潟県は、すべての世代が生き生きと暮らせるよう、
県民一人一人が自らの健康に関心を持ち行動できる、
健康づくりに取り組みやすい環境づくりを推進し、
健康寿命の延伸をめざしています。

ち～とばっか動画効果

新潟県が作成した38種類の
仕事をしながら手軽にできる運動

動画をダウンロードして事業所の
健康づくりにご活用ください➡

ち～とばっか動画効果 検索



動画の利用に際してのお申し込みは不要です。

健康づくり講座申込書

郵送によるお申し込み
〒950-8513 新潟市中央区東大通 2-4-4
日生不動産東大通ビル 3 階
全国健康保険協会 新潟支部 まで

FAXによるお申し込み
FAX:025-242-0280
全国健康保険協会 新潟支部
(番号誤りにご注意ください)

申込日：令和 年 月 日

事業所名			
健康保険の記号	※ 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		@	

資格情報のこの部分に記載の記号のご記入をお願いいたします。

資格情報のお知らせ

記号 21700023 番号 21 種別 00

氏名 協会 太郎

生年月日 昭和 61年 1月 22日

資格取得年月日 令和 〇年 〇月 〇日

保険者番号 99999999

保険者名称 全国健康保険協会 〇〇支部

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、申込期限までにお申し込みください。
- VOD(動画配信)・DVDの視聴期間は、原則各月1日～月末までとなります。
 - VOD(動画配信)・DVDの視聴時間は30分～45分、定員無制限です。



全国健康保険協会 新潟支部
協会けんぽ