協会けんぽ群馬支部　令和7年度

健康セミナーのご案内

受講無料

群馬支部生き活き健康企業宣言事業所様の健康づくり支援のため運動促進やメンタルヘルス等を
テーマとした健康セミナーをご用意しました。従業員様のヘルスリテラシー向上や健康づくりにご活用ください。

対象：生き活き健康事業所宣言をされている事業所

健康セミナーは全18種類

①オンライン　②VOD（動画視聴）　③DVD貸出　④講師派遣（訪問型）

４つの実施形式の選択が可能です（実施可能な形式はセミナーにより異なります）

開催期間　令和７年**９**月～令和８年**２**月末

※群馬県歯科衛生士会のセミナーは令和8年3月31日までです

	オンラインセミナー	歯科口腔セミナー（講師派遣）	メンタルセミナー（講師派遣）
実施日時	平日　9:00-19:00	平日　9:00-17:00 ※17時以降・土曜日等要相談	原則平日(要相談)
実施形式	①オンラインによるセミナー ②VOD(動画視聴) ③DVD貸出	④講師派遣(訪問型)	④講師派遣(訪問型)
申込期限	希望日の１か月前	希望日の１か月前程度	希望日の２か月前
開催回数	５０回	３０回	１事業所につき１回

お申し込みから開催までの流れ(群馬産業保健総合支援センター除く)

①お申し込み

２ページのセミナー詳細から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、講師からご連絡をいたしますので、日程等を調整してください。

③セミナー実施

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。

セミナー詳細案内

オンライン　VOD実施・DVD貸出も可能です　実施事業者：野村不動産ライフ＆スポーツ株式会社

強度基準　強度１：呼吸法とストレッチがメインです　強度２：椅子に座ってストレッチを行います　強度３：立位の運動が一部あります

No.	テーマ	タイトル	こんな事業所におすすめ	運動強度
1	運動の実践	カラダのコリ・張り改善	体のだるさ、重さで困っている方が多い	強度３
2		運動習慣化が上手くいく	これから習慣化したいまたは過去失敗経験がある	強度３
3		隙間時間のプチエクササイズ	運動時間が確保できないが運動したい	強度３
4	食事栄養	栄養管理で不調改善	不規則な食生活を改善したい	強度２
5		腸活セルフケア	腸の働きを勉強して食生活を見直したい	強度２
6	メンタルヘルス	ストレスセルフケア	グループより個別の担当業務が多い	強度２
7		みんなで理解ラインケアのコツ	職場内のコミュニケーション量を増やしたい	強度２
8	睡眠	睡眠満足度アップのコツ	仕事形態が不規則になりやすい	強度１
9		正しく理解、不眠症	従業員様の睡眠に大きな課題がある	強度１
10	その他	禁煙の大切さに気づく	喫煙者が減らない、禁煙施策に悩んでいる	強度２
11		女性の健康課題サポート	女性特有の健康課題へ理解を深めたい	強度２
12		今からできるロコモ対策	運動量が少なく体力低下が気になる方が多い	強度１
13		知って納得健診結果	健診結果に対して危機感が低い方が多い	強度２
14		口まわりケアで疾病予防	職場で歯科診療にかかる方が多い	強度２

歯科口腔セミナー

講師派遣（訪問型）　実施事業者：群馬県歯科衛生士会

No.	テーマ	タイトル	内容
15	歯科	歯磨き（セルフケア）のポイント	歯の磨き方などの演習を含みます
16		歯周病と全身疾患の関わり	座学中心
17		ご存じですか？オーラルフレイル	咀嚼力チェックガムなどの演習を含みます

メンタルセミナー

講師派遣（訪問型）　実施事業者：群馬産業保健総合支援センター

メンタルヘルスの不調の予防から職場復帰まで、職場におけるメンタルヘルス対策について無料で総合的な支援を行います

群馬産業保健総合支援センターが行うメンタルセミナーの詳細・申込はこちらから直接お願いいたします→

各セミナーの申込方法

1 受講したいセミナーを選択　2ページのセミナー詳細①～⑰よりお選びください。

2 実施方法を選択
Zoom等を利用しライブ配信で受講する「①オンライン」
好きな時間・場所で受講できる「②VOD（動画視聴）」「③DVD貸出」
講師が対面で行う「④講師派遣（訪問型）」からお選びください。(2ページ参照)
※選択するセミナーにより可能な実施形態は異なります

3 申込（FAX）
協会けんぽ群馬支部へ申込書を送信ください。（4ページ参照）
電話でのお申し込みは受け付けておりません。
※群馬産業保健総合支援センターはホームページから直接お申し込みください

お問い合わせ先等

オンラインセミナー（VOD・DVD含む）

実施事業者：野村不動産ライフ＆スポーツ株式会社
問合せ先　電話　：03-6777-1234 ※受付は平日10:00～17:00
メール：megalos.houjin-s@nomura-ls.jp

セミナー構成

座学（基礎）10分 ＋ 座学（基本）10分 ＋ 座学（応用）10分 ＋ 運動30分

オンラインセミナーは基本、各60分構成となっております

・座学のご案内：約30分
・関連した運動のご案内：約30分

サンプル動画はこちら→

カスタマイズ　通常は1テーマ60分の内容ですが、オンラインセミナーに限り複数のテーマを組合わせることもできます。

受講特典

ご受講いただきました全参加者様がご利用いただける特典をご用意しました

短時間（10分）健康動画を
４種類ご視聴いただけます

①綺麗な姿勢づくり！
②痩せやすい体質づくり
③眼精疲労と首のコリさようなら！
④お散歩で脳を活性

テーマに関連したエクササイズを表記した
リーフレットをお渡しいたします
カンタンに行えるストレッチから瞑想までポイントを
詳しく解説（運動習慣化にも効果的！）

歯科口腔セミナー（講師派遣）

実施事業者：群馬県歯科衛生士会
問合せ先　協会けんぽ群馬支部保健グループ
電話：027-896-5200(音声案内②)　※受付は平日8:30～17:15

歯科衛生士が行うセミナーで3つのテーマから選択が可能です
選択した内容により一部演習も行います

メンタルセミナー（講師派遣）

実施事業者：群馬産業保健総合支援センター
問合せ先　電話　：027-233-0026 ※受付は平日9:00～17:00
メール：info@gunmas.johas.go.jp

メンタルヘルスの不調の予防から職場復帰まで、職場における
メンタルヘルス対策について無料で総合的な支援を行います

詳細・申込は
こちらから直接、群馬産業保健総合支援センターにお願いいたします

令和7年度　健康セミナー申込書

FAX：027-896-5210　※必要事項をご入力のうえFAX番号を間違えないように送信してください

※群馬産業保健総合支援センターのメンタルセミナーは、群馬産業保健総合支援センターのホームページから直接お申し込みください

事業所様の情報	事業所名		事業所記号 (7ケタ　または　8ケタ)	
	ご住所		(ふりがな)	
	電話番号		ご担当者様	
	メールアドレス		FAX番号	
	参加予定人数		参加者 年代	20代・30代・40代・50代・60代・70代

希望セミナー

No.		
セミナー名		
受講予定人数	人	
受講方法 （①～⑭の場合のみ選択）	□　オンライン　□　VOD　□　DVD　（⑮～⑰は講師派遣のみです）	
第一希望	令和　　年　　月　　日（　　）　　時開始	
第二希望	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の視聴時間は基本６０分、定員無制限となります。
・オンラインの場合は平日9時～19時開始（土日・祝日ご希望の場合はご相談ください）

オンラインセミナーをお申込みの事業所様でカスタマイズ（2種類以上を組み合わせて実施）を希望される場合は
下記に追加を希望される内容を記入してください。

No.		
セミナー名		

相談窓口　セミナーに関するお問合せ先は下記までお願いします。

協会けんぽ群馬支部　企画総務グループ
電話　：027-896-5200（音声案内④）　※受付は平日8:30～17:15

全国健康保険協会 群馬支部
協会けんぽ