

令和7年度 事業所健康づくりセミナーメニュー表

事業所訪問型

講師が事業所様を訪問し、講話や実際に身体を動かすセミナーを実施します

運動カテゴリー

実施事業者：株式会社ドリームゲート		実施時間目安：各60分	
申込 番号		服装などの 留意点	内 容
1	肩こり腰痛予防改善体操		現在の自分の姿勢をチェックして不調の原因を探り、痛みの予防改善に役立つストレッチとコンディショニング法も学びます。
2	血行改善アクティブ ストレッチ教室		リズムカルに体を動かして、筋肉を伸ばしたり縮めたりという動きをします。ストレッチよりも運動量がやや多く、室内でも簡単に体を動かすことができます。
3	やさしい マインドフルネスヨガ	スカートNG	誰でも無理なくできるヨガで、血液やリンパの流れを促し、内臓や関節の機能を高めます。意識して呼吸することでお腹周りの引き締めや姿勢の改善にも役立ちます。
4	きほんの マットピラティス	スカートNG	体力低下やけがで激しい運動ができない方でも筋力を強化できる、リハビリの一環として考案されたエクササイズです。
5	筋膜リリース& ポールコンディショニング	スカートNG	ストレッチ用のポールを用いて、コンディショニングを行います。日常生活で起こる筋肉の緊張をやわらげ、骨格を本来の正しい状態へリセット。胸郭を広げて前かがみになりがちな姿勢を正します。
6	姿勢改善ウェーブリング ストレッチ教室	スカートNG	専用のリングを使用し、理想的な姿勢・機能的な動きを目的としたトータルコンディショニングエクササイズ。
7	燃焼量アップのための 正しいウォーキング教室	スカートNG 要運動用シューズ	日常的な活動量（NEAT）を増やすために効果のある「歩き方」の講座。正しい姿勢・歩幅で代謝アップ&メタボ解消。
8	カラダ年齢測定会& 体力若返り教室	スカートNG	簡易な体力テストを行うことで現状を把握します。自宅で気軽にできるエクササイズを学び、筋力の維持向上、運動機能の改善を目指しましょう。 ※1回につき定員30名

実施事業者：株式会社セルヴァンスポーツ		
申込 番号		内 容
9	体成分測定	インボティ分析で体重・体脂肪はもちろん、筋肉バランスを測定することでケガの原因を一定早く察知できます。 ※参加人数が多い場合、測定のみとなる可能性があります。
10	姿勢分析測定	姿勢分析測定で筋肉の「硬縮」「弱化」箇所を特定します。筋肉バランスが悪い状態で拮抗作用が働くとケガのリスクが増加します。事前に把握することで、未然にケガを防ぐことにつながります。 ※参加人数が多い場合、測定のみとなる可能性があります。
11	セルフストレッチ教室	肩こりや腰痛で仕事に集中できない、長時間のデスクワーク・立ち仕事で疲労がたまる、社員の健康をサポートし業務効率を向上させたい方におすすめです。
12	機能改善運動教室	身体機能の向上や業務効率の改善、モチベーションの向上を目指す方におすすめです。労働災害のリスク軽減と、企業の健康経営推進にご活用ください。

実施事業者：株式会社モーシェ

実施時間目安：各60分

申込 番号		服装などの 留意点	内 容
13	理学療法士が教える 腰痛改善プログラム	スカートNG	重いものを持ったり、長時間の運転などで腰痛に悩む人向けのプログラムです。
14	理学療法士が教える 肩こり改善プログラム		デスクワークや長時間の運転などで、肩こりに悩む人向けのプログラムです。
15	理学療法士が教える 眼精疲労改善プログラム		長時間のパソコン作業などで、眼からの不調に悩む人向けのプログラムです。
16	理学療法士が教える ストレス解消プログラム NEW!		ストレスや慢性疲労に悩む人向けのプログラムです。長時間のデスクワークやプレッシャーによって乱れる自律神経を整えます。心身のバランスを整えて、仕事のパフォーマンス向上を目指します。
17	理学療法士が教える 姿勢改善プログラム		猫背や巻き肩、反り腰など姿勢の崩れに悩む人向けのプログラムです。
18	理学療法士が教える メタボ改善プログラム	スカートNG	体型が気になりだした人向けのプログラムです。食事管理の基本やダイエットに効果的な運動方法を学びます。
19	理学療法士が教える 転倒予防プログラム NEW!	スカートNG	日常や作業中など、転倒リスクを減らしたい人向けのプログラムです。バランス能力や、素早く反応する能力を促します。安全に機敏に動ける身体を目指しましょう。
20	理学療法士が教える 脚のゆがみ予防プログラム NEW!	スカートNG	O脚やX脚、股関節痛、膝関節痛を予防するプログラムです。股関節、膝関節、足関節のバランスを整え、下半身の筋肉や関節への負担を軽減し、快適に動ける身体を目指しましょう。
21	理学療法士が教える 女性の骨盤ケアプログラム NEW!	スカートNG	女性の骨盤周囲の機能に特化したプログラムです。妊娠・出産、日常生活のクセ、加齢によって変化しやすい骨盤周りを整え、理想の体型を作りながら、女性に多いトラブルを防ぎましょう。

実施事業者：株式会社ルネサンス

実施時間目安：各60分

申込 番号		服装などの 留意点	運動 強度	内 容
22	腸から始める 生活習慣改善	パンツスタイル 推奨	★★☆☆☆	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。
23	Renaissance Active Move ～身体活動量を高めよう～ NEW!	スカートNG	★★★★☆	現在の体の状態を振り返り、体を動かすメリットを知ったうえで、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プログラムです。
24	肩こり・腰痛予防 エクササイズ NEW!	パンツスタイル 推奨	★★★☆☆	肩こり、腰痛の基礎知識や正しい作業姿勢を学び、手軽に行えるストレッチや筋トレを実践するプログラムです。
25	からだチェック& エクササイズ(転倒予防) NEW!	スカートNG	★★★☆☆	労働災害の現状や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。
26	脳と体のリフレッシュ エクササイズ	パンツスタイル 推奨	★★☆☆☆	オリジナルメソッド「シナプソロジー」で脳活性化を図りながら、心身の疲労回復を図ります。
27	心のリラクゼーション ～自律神経編～ NEW!	パンツスタイル 推奨	★★☆☆☆	心と体の緊張を和らげる「呼吸法」や「自律訓練法」を体験するプログラムです。

食事カテゴリー

実施事業者：山形県栄養士会

申込 番号		内 容
28	集団を対象にした講話	健診結果をもとに、食生活の改善点を説明します。 (開催方法はZoomを含む、100名まで参加可)
29	希望のテーマに沿った 栄養講話	体重管理のための食生活や女性のための栄養と食生活など、希望をお聞きした上で、 テーマに沿った内容の講話を行います。

実施事業者：協会けんぽ山形支部

申込 番号		内 容
30	食事(栄養)セミナー	バランスよく食べて健康的な生活を！一緒に考えてみましょう。
31	アルコールセミナー	上手なお酒の飲み方をご紹介します。

たばこカテゴリー

実施事業者：協会けんぽ山形支部

申込 番号		内 容
32	たばこセミナー	職場で実施する受動喫煙対策や、従業員の禁煙等についてアドバイスします。

メンタルヘルスカテゴリー

協会けんぽ主催の訪問型・オンライン型メンタルヘルスセミナーを令和7年6月以降に実施予定です。
最新情報・申込受付情報は随時、山形支部LINE公式アカウントにて発信しますので、ご希望の事業
所様はご登録をお願いいたします。

山形支部LINE公式アカウントはこちら



※事業所内のメンタルヘルス対策支援をご希望の事業所様は、**山形産業保健総合支援センター**
(023-624-5188) へお問い合わせください。

VOD(ビデオオンデマンド)型

視聴用URLから1か月間、従業員の皆様が好きな時間・場所から受講できます。

実施事業者：野村不動産ライフ&スポーツ株式会社(メガロス) 視聴時間目安：各60分

申込 番号		運動 強度	内 容
33	カラダのコリ・張り改善	★★★☆☆	筋肉やそれを覆う筋膜の構造を中心に体のだるさの原因と各部分の簡単なケア方法をご案内します。
34	運動習慣化が上手いく	★★★☆☆	行動変容ステージモデル理論を使用し、習慣化につながる具体的な行動をご提案します。
35	隙間時間の プチエクササイズ	★★★☆☆	休憩の重要性から休憩のとり方のヒント、そして2～3分で行えるストレッチでリフレッシュ方法をご案内します。
36	栄養管理で不調改善	★★★☆☆	栄養の基本と活用方法を学ぶことで、現在の不調の原因を理解し、改善のための具体的な行動をご案内します。
37	栄養管理で超美容	★★★☆☆	食事・栄養管理の基本と体の内面からより良い状態にし、維持するためのポイントを栄養・運動面からご案内します。
38	ストレスセルフケア	★★★☆☆	仕事上でのストレスを具体的に抽出し、対処する考え方や行動パターンをご提案します。
39	みんなで理解 ラインケアのコツ	★★★☆☆	上司から部下への一方方向ケアだけでなく、職場全員でお互いにケアする考え方と方法を事例を踏まえてご案内します。
40	禁煙の大切さに気付く	★★★☆☆	受動喫煙を中心にあらゆるリスクを理解していただき、周囲の方のために禁煙する意識が高くなる内容をご案内します。
41	女性の健康課題サポート	★★★☆☆	なんとなく我慢してしまう女性特有の健康課題のセルフケア方法と周囲の方のケア方法を合わせてご案内します。
42	睡眠満足度アップのコツ	★☆☆☆☆	睡眠に対する誤解を解き、最新の見解を知ることによって朝方、夜型、各生活リズムにあった具体的な行動をご提案します。
43	正しく理解、不眠症	★☆☆☆☆	睡眠薬の使用をはじめ、睡眠に対しての悩みに対して精神科医の最新の知見を踏まえて改善ヒントのご案内をします。

※申込番号33～43について、60分間の視聴時間内で内容を複数組み合わせることも可能です。
ご希望の場合は申込書に申し込み番号をいずれか1つ記入の上、ご提出ください。
内容についてはお申込後、直接メガロスへご相談ください。



実施事業者：株式会社ルネサンス

申込 番号		運動 強度	視聴時間 (目安)	内 容
44	Renaissance Active Move ～身体活動量を高めよう～	★★★★☆	40分	ご自身の体の状態をチェックし、身体活動量の増やし方について学びながら運動を実践します。
45	肩こり・腰痛予防 エクササイズ	★★★★☆	35分	講話と実技を通して、肩こりや腰痛などの改善・予防へつなげていきます。
46	効果的なウォーキング	★★★★☆	45分	正しい姿勢や歩幅を学び、日常の歩きを効果的なウォーキングに変える方法を習得します。
47	からだチェック&エクササイズ ～腰痛・転倒災害予防～	★★★★☆	30分	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プログラムです。
48	カラダかわるセミナー ～生活習慣病予防～	★☆☆☆☆	48分	血圧・血糖値・中性脂肪に着目し、生活習慣の改善を実践します。
49	腸から始める 生活習慣改善	★★☆☆☆	45分	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。
50	メンタルタフネス セミナー	★☆☆☆☆	45分	ストレスとの向き合い方を学び、ストレスを糧に成長する「折れない社員」を育成するプログラムです。
51	心のリラクセーション (自律神経編)	★★☆☆☆	35分	心と体の緊張を和らげる「呼吸法」や「自律訓練法」を体験するプログラムです。
52	脳と体のリフレッシュ エクササイズ	★★☆☆☆	30分	オリジナルメソッド「シナプソロジー」で脳活性化を図りながら、心身の疲労回復を図ります。
53	知っておきたい たばこと健康セミナー	★☆☆☆☆	35分	喫煙が与える健康被害や受動喫煙による健康被害、禁煙の効果などを学びます。
54	レッツチャレンジ！ 禁煙	★☆☆☆☆	40分	禁煙を始めたいと思っている方に向けて、より確実に、より楽に禁煙ができるおすすめの方法をステップごとに学びます。
55	心のリラクセーション ～女性の健康編～	★★☆☆☆	38分	女性のライフステージごとの健康課題や症状、対処方法を理解し、自分なりのリラックス方法を見つけます。
56	スリープタフネス セミナー	★☆☆☆☆	45分	睡眠に対する正しい知識を知り、睡眠の質を上げるためのセルフケアメソッドを習得します。
57	ヨガでリラックス	★★☆☆☆	40分	疲労回復に欠かせない睡眠について考えるとともに、気軽にできるヨガのポーズを実践します。
58	眼精疲労すっきり セミナー	★★☆☆☆	45分	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。
59	知っておきたい がん予防セミナー	★☆☆☆☆	34分	がんに関する基礎知識を学び、予防のための5つの健康習慣と検診の重要性を学びながら、自分の生活習慣を振り返るプログラムです。
60	～隙間時間活用～ ショートエクササイズ動画集	—	各2～10分	「肩こり・腰痛予防」「ストレス解消・疲労回復」「メタボ解消」など豊富なカテゴリーで、2～10分程度の動画が全84コンテンツ視聴可能です。

申込 番号		視聴時間 (目安)	内 容
61	どれでも見放題プラン	各5～15分	視聴期間中、以下のコンテンツをどれでも見放題！ 様々なコンテンツを見たい事業所様におすすめです。

視聴可能コンテンツ

【運動】

- 筋力アップトレーニング
- 肩こり腰痛予防
- 正しい歩き方講座
- 転倒予防
- デスクでストレッチ

【食事・栄養】

- 健康な身体づくりのための基本栄養
- 野菜を上手に取る方法
- 時間栄養学
- 強い骨づくり

【睡眠】

- 質の良い睡眠をとるために

【メンタルヘルス】

- ストレスの種類
- ストレスを受けた時の流れ
- 効果的な栄養素
- 効果的な運動
- ストレス発散

【女性の健康】

- 肌に良い食事・栄養
- 女性のためのツボ講座

【たばこ】

- 禁煙対策
- 喫煙・副流煙による体への悪影響

セミナーのほか、無料でDVDの貸し出しも行っています！

「やまがた健康企業宣言」にご登録いただいている事業所様を対象に、健康づくりに関するDVDを無料で貸出いたします。

1

貸出希望の場合は、事前に協会けんぽ山形支部へご連絡ください。予約状況を確認します。



2

貸出申込書をFAXしてください。お電話のみでは申込できませんのでご注意ください。



3

貸出開始日にDVDをお届けします。職場内で視聴後、貸出期限までにご返却ください。



DVDの内容や申込書はこちらから



貸出期間は
最大1週間です