

## 出前講座申込書

事業所名	健康保険の 記 号	(7桁か8桁の数字を記入)
住 所		
担 当 者	(所属)	
T E L	F A X	
メー ル ア ド レ ス	@	

こちらの申込書は、令和9年6月30日実施分までご利用いただけます。

希望セミナー	No.	講座名
実施希望日	講師派遣 ・ オンライン ・ DVD ・ VOD ※セミナーごとの実施方法をご確認の上、○をお願いいたします。	
	DVD・VODの貸出期間：各月1日～月末まで	日程調整の都合上、1か月以上前にお申込みください。 (No.1・2は2か月以上前)
	第1希望：令和 年 月 日 時 分～ 第2希望：令和 年 月 日 時 分～	
講師派遣・オンラインの場合	受講人数： _____人	【講師派遣のみ記入】 会場住所： _____
	年 代： _____歳 ～ _____歳	設 備：パソコン あり ・ なし スクリーン あり ・ なし プロジェクター あり ・ なし
従業員の健康に関するお悩みをご記入ください		
【※歯周病講習会・オーラルフレイル講習会ご希望の場合】 <input type="checkbox"/> むし歯・歯周病 <input type="checkbox"/> 口腔内の加齢 <input type="checkbox"/> オーラルケア		

郵送またはFAX(024-523-3841)にてお申込みください。



問合せはこちら

〒960-8546 福島市栄町6-6 福島セントランドビル8F  
全国健康保険協会 福島支部 宛て

## 申込期限および注意事項

### 講師派遣の場合

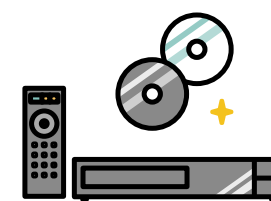
- 講師との日程調整のため、実施希望日の1か月以上前(No.1・2については2か月以上前)までにお申込みください。
- 感染症予防対策にご協力をお願いいたします。

### オンライン実施の場合

- 講師との日程調整のため、実施希望日より1か月以上前までにお申込みください。
- 接続設定等は、事業所様ご自身でお願いいたします。

### DVD貸出の場合

- 貸出期間は1か月(1日～末日まで)です。貸出希望開始日の1か月以上前にお申込みください。
- 貸出期間終了後、同封の返信用封筒にてご返却ください。



### VOD視聴の場合

- 視聴期間は1か月(1日～月末まで)です。視聴開始日の1か月以上前にお申込みください。
- ログインパスワード等、必要な情報を提供いたします。



## 各セミナーの運動量のめやす

### 株式会社ルネサンス

No.	セミナー名	運動量
5	カラダかわるセミナー	★★☆☆
6	Renaissance Active Move	★★★★
7	効果的なウォーキング	★★★★
8	知っておきたいがん予防	★★★☆☆
9	機能改善ストレッチ	★★☆☆
10	眼精疲労すっきりセミナー	★★☆☆
11	からだチェック&エクササイズ～腰痛・転倒災害予防～	★★★★
12	知っておきたいたばこ健康セミナー	★☆☆☆
13	ヨガでリラックス	★★☆☆
14	脳と体のリフレッシュエクササイズ	★★☆☆
15	心のリラクゼーション～自律神経編～	★★☆☆
16	～隙間時間活用法～ショートエクササイズ動画集	-

### 株式会社バックテック

No.	セミナー名	運動量
17	実践型！体力年齢チェックと対策	★★☆☆
18	京大式！肩こりタイプチェックとストレッチ	★★☆☆
19	京大式！腰痛タイプチェックとストレッチ	★★☆☆
20	意外と知られていないPMS対策	★☆☆☆
21	更年期を乗りこなす人だけが知っている習慣	★☆☆☆
22	質の高い睡眠を得るためのテクニック	★★☆☆

### 株式会社エヌジェイアイ

No.	セミナー名	運動量
23	健康づくり実践プログラム	★★★★

# 協会けんぽ福島支部 出前講座のご案内

協会けんぽでは、事業所さまの健康づくりのサポートを行っております。令和8年7月から令和9年6月に実施する出前講座をご案内します。無料でご利用いただけますので、従業員の方の健康づくりにぜひお役立てください！



対象事業所 「健康事業所宣言」事業所

実施期間 令和8年7月1日(水)～令和9年6月30日(水)

利用回数 実施期間内、1事業所につき最大2回

申込方法 「出前講座申込書」をご提出ください。

注意事項 実施希望日の1か月前(No.1・2については2か月以上前)までにお申込みをお願いいたします。  
詳細は裏面をご確認ください。



各セミナーの詳細や最新の受付状況はホームページでご確認いただけます。



《問合せ》  
企画総務グループ TEL : 024-523-3915(代表)

# 申込の流れ

## 1 申込み

## 2 日程調整

## 3 実施



実施希望日の1か月以上前までに、協会けんぽへ申込書をご提出ください。



協会けんぽが申込内容を委託業者へ連携します。委託業者より日程相談のご連絡をいたします。



裏面の注意事項をご確認ください。

# 講座一覧

**福島県歯科医師会**

**①歯周病講習会**  
 [実施方法] 講師派遣  
 [定員] 10名以上 [時間] 60分

**歯から考えるあなたの健康**  
 生活習慣病に深く関係するといわれる歯の健康状態について、歯科医師が講演を行います。  
 ※日時については申込後講師と調整の場合あり。  
 ※講師調整のため、2か月以上前の申込みが必要です。

**福島県歯科医師会**

**②オーラルフレイル講習会**  
 [実施方法] 講師派遣  
 [定員] 10名以上 [時間] 60分

**オーラルフレイルをご存じですか？**  
 加齢に伴い、「噛む」「飲み込む」「話す」といった口腔機能も低下します。お口と心身の健康について、「オーラルフレイル」をテーマに歯科医師が講演を行います。  
 ※日時については申込後講師と調整の場合あり。  
 ※講師調整のため、2か月以上前の申込みが必要です。

**福島産業保健総合支援センター**

**③メンタルヘルス講習会(管理監督者向け)**  
 [実施方法] 講師派遣  
 [定員] 10名以上 [時間] 60分～120分

**労働者向けに対処法をご紹介**  
 部下の不調に気づくための管理監督者向け講習を行います。  
 ※3月は実施不可  
 ※パソコン、スクリーン、プロジェクターのご用意がない場合、お断りさせていただきます。

**福島産業保健総合支援センター**

**④メンタルヘルス講習会(若年労働者向け)**  
 [実施方法] 講師派遣  
 [定員] 10名以上 [時間] 60分～120分

**労働者向けに対処法をご紹介**  
 ストレスへの適切なセルフケアについて、若年労働者向けに講習を行います。  
 ※3月は実施不可  
 ※パソコン、スクリーン、プロジェクターのご用意がない場合、お断りさせていただきます。

**株式会社 ルネサンス**

**⑤カラダかわるセミナー**  
 [実施方法] 講師派遣・オンライン・DVD・VOD  
 [定員] 40名～95名 [時間] 60分

**血液検査の値に着目し、食事・運動習慣改善！**  
 メタボの原因である血糖や血圧、中性脂肪に着目し、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しめします。

**株式会社 ルネサンス**

**⑥Renaissance Active Move**  
 [実施方法] 講師派遣・オンライン・DVD・VOD  
 [定員] 30名 [時間] 60分

**運動不足を解消し、職場のパフォーマンス向上！**  
 ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動と3拍子揃った運動をお伝えし、日常生活での実践方法を提案します。運動不足の解消や活動量を増やすきっかけづくりにお勧めプログラム！

**株式会社 ルネサンス**

**⑦効果的なウォーキング**  
 [実施方法] 講師派遣・オンライン・DVD・VOD  
 [定員] 30名 [時間] 60分

**1時間で歩き方が変わる！わかる！**  
 正しい姿勢、歩幅、腕の振り歩くコツを学び、エネルギー消費量を高める「効果的な歩き方」を習得します。通勤や日常生活の中での「歩き」をエクササイズに変えることでメタボ対策にも効果的です。

**株式会社 ルネサンス**

**⑧知っておきたいがん予防**  
 [実施方法] オンライン・DVD・VOD  
 [定員] 95名 [時間] 60分

**がん予防からはじめる、持続可能な職場づくり！**  
 「がん」という病気を理解することで、生活習慣の改善等の予防への取り組みや早期発見の重要性を認識し、治療と仕事との両立についても知ることで、病気に罹患したときに対応できるようにします。

**株式会社 ルネサンス**

**⑨機能改善ストレッチ**  
 [実施方法] 講師派遣・オンライン・DVD・VOD  
 [定員] 30名 [時間] 60分

**カラダ改善で元気な職場づくり！**  
 肩こり・腰痛を予防するためのストレッチを行います。業務の合間にできる簡単なストレッチを体験し、疲労の解消にもつながります。肩こり腰痛予防で、イキイキ元気な環境づくりにお勧めプログラムです。

**株式会社 ルネサンス**

**⑩眼精疲労すっきりセミナー**  
 [実施方法] 講師派遣・オンライン・DVD・VOD  
 [定員] 30名 [時間] 60分

**眼精疲労に対するセルフケア習得！**  
 眼精疲労について理解を深め、対策につながる作業環境や作業姿勢の改善方法を学びます。疲労回復のストレッチや眼精疲労予防のツボ刺激なども体験できます。

**株式会社 ルネサンス**

**⑪からだチェック&エクササイズ～腰痛・転倒災害予防～**  
 [実施方法] 講師派遣・オンライン・DVD・VOD  
 [定員] 10名以上 [時間] 60分

**労働災害No.1の転倒を予防！**  
 転倒予防に関する理解を深めながら、運動機能チェックと簡単な体操を通じて、短時間で動機づけを行います。3分間で実行する体操を紹介し、動画配信にて継続的に事業所内で活用可能です。

**株式会社 ルネサンス**

**⑫知っておきたい たばこ健康セミナー**  
 [実施方法] オンライン・DVD・VOD  
 [定員] 95名 [時間] 60分

**たばこに関する知識を深める！**  
 喫煙が与える健康被害や「受動喫煙」による健康被害、禁煙による効果などを学びます。非喫煙者も対象とし、禁煙サポートができるようになるためのプログラムです。

**株式会社 ルネサンス**

**⑬ヨガでリラックス**  
 [実施方法] 講師派遣・オンライン・DVD・VOD  
 [定員] 30名 [時間] 60分

**睡眠×ヨガでメンタルヘルス対策！**  
 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。睡眠と運動を通じて生活習慣を調えることの大切さを学ぶことができ、メンタルヘルス対策としてもおすすめです。

**株式会社 ルネサンス**

**⑭脳と体のリフレッシュエクササイズ**  
 [実施方法] 講師派遣・オンライン・DVD・VOD  
 [定員] 30名 [時間] 60分

**ストレッチ・脳トレで心身リフレッシュ！**  
 脳活性化エクササイズや体をほぐすエクササイズ、ストレッチを行うことで、心身の爽快感を得られることはもちろんのこと、グループ単位で行うことでコミュニケーションの活性化にも効果があります。職場のコミュニケーション活性化にも役立ちます。

**株式会社 ルネサンス**

**⑮心のリラクゼーション～自律神経編～**  
 [実施方法] 講師派遣・オンライン・DVD・VOD  
 [定員] 30名 [時間] 60分

**自律神経を整えて、仕事も私生活にも余白を！**  
 現代社会は、自律神経が乱れストレスを感じやすいと言われています。このプログラムでは心と体の緊張を和らげる「呼吸法」や「自律訓練法」をはじめ、ご自宅で気軽にできるリラクゼーション方法を体験します。

**株式会社 ルネサンス**

**⑯～隙間時間活用法～ショートエクササイズ動画集**  
 [実施方法] DVD・VOD  
 [定員] 2～10分 84本収録(字幕つき)

**隙間時間を上手に活用して健康に！**  
 「肩こり・腰痛予防」「ストレス解消・疲労回復」「メタボ解消」「クッキング」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。お好きな時間に、運動が慣れない方でも簡単に取り組めるエクササイズを実施することで、その場で効果を実感できます。

**株式会社 バックテック**

**⑰実践型！体力年齢チェックと対策**  
 [実施方法] 講師派遣・オンライン・DVD・VOD  
 [定員] 5名～ [時間] 60分

**準備ゼロで効果抜群！体力年齢の「見える化」で社員が変わる**  
 機器不要の簡単な測定で、自身の体力年齢を算出。数字という客観的な指標が、運動不足への危機感とやる気を引き出します。さらに、日常のスキマ時間で無理なく続けられる具体策もセットで伝授。手間をかけずに職場の活力を高めた担当様必見の実践講座です。

**株式会社 バックテック**

**⑱京大式！肩こりタイプチェックとストレッチ**  
 [実施方法] 講師派遣・オンライン・DVD・VOD  
 [定員] 5名～ [時間] 60分

**京大発の判定ロジックで、長年の肩こりに終止符を**  
 自分の肩こり、実は間違ったケアをしていませんか？本講座では、京大発の科学的エビデンスに基づきタイプを判定。原因を特定した上で、職場や自宅でも数分あればできる、即効性の高いストレッチを伝授します。「全員同じ」ではなく「個々に最適」な対策がわかるため、高い満足度と改善効果を実感いただけます。

**株式会社 バックテック**

**⑲京大式！腰痛タイプチェックとストレッチ**  
 [実施方法] 講師派遣・オンライン・DVD・VOD  
 [定員] 5名～ [時間] 60分

**京大発の理論で腰痛を分析！タイプ別の最適ケアを伝授**  
 その腰痛、実はタイプに合わないケアをしていませんか？京大発の判定ロジックで各自の原因を特定し、職場や自宅のわずかな隙間で無理なく行えるストレッチを指導します。個々の状態に合わせた「正しい対策」がわかるため、運動習慣がない方でも安心。痛みを我慢しない、快適な職場づくりを強力にサポートします。

**株式会社 バックテック**

**⑳意外と知られていないPMS対策**  
 [実施方法] 講師派遣・オンライン・DVD・VOD  
 [定員] 5名～ [時間] 60分

**最新知見で学ぶ、PMSの正しい知識と職場での向き合い方**  
 「体調不良と言いつつ女性社員の悩みに寄り添いませんか？最新のエビデンスに基づき、PMSの原因と具体的な対策を解説。正しい知識を持つことは、個人の心身の安定だけでなく、職場の相互理解と生産性向上に繋がります。デリケートな課題を解消し、誰もがより働きやすい環境を実現します。

**株式会社 バックテック**

**㉑更年期を乗りこなす人だけが知っている習慣**  
 [実施方法] 講師派遣・オンライン・DVD・VOD  
 [定員] 5名～ [時間] 60分

**更年期を戦略的に乗りこなす！不調に負けないセルフケア**  
 誰にでも訪れる更年期の変化を、最新知見で「正しく整える」方法を学びます。適切なケアで心身の揺らぎを抑え、パフォーマンス維持を実現。職場での知識共有は離職防止や組織の活力向上に不可欠です。働くプロとして、長く健やかに活躍するためのセルフコンディショニングを伝授します。

**株式会社 バックテック**

**㉒質の高い睡眠を得るためのテクニック**  
 [実施方法] 講師派遣・オンライン・DVD・VOD  
 [定員] 5名～ [時間] 60分

**睡眠を科学して疲れをリセット！仕事の質を高める休息術**  
 「寝ても疲れが取れない」社員の悩みを解消します。照明や入眠習慣など、今日からできる科学的快眠テクニックを伝授。良質な睡眠は集中力とメンタルを安定させ、組織の生産性を劇的に向上させます。翌朝の目覚めが変わる、実践的な睡眠改善プログラムです。

**株式会社 エヌジェイアイ**

**㉓健康づくり実践プログラム**  
 [実施方法] 講師派遣  
 [時間] 60分

**従業員様の健康づくりをお手伝い！**  
 職場で、自宅で、簡単にできる継続性の高い運動プログラムや健康知識を、専門のトレーナーが講義と実技で提供させていただきます。

申込に関する注意事項は裏面をご覧ください



※ルネサンスのVODは、いずれかを申し込むとルネサンスが提供する他のセミナーも視聴可能です(ただしショートエクササイズ動画は対象外)。  
 ※DVD/VODは、講師挨拶や質疑応答が省略となる分、表記時間よりも短くなります。