

# 協会けんぽ群馬支部 令和8年度 健康セミナーのご案内

参加  
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8年8月～令和9年2月末

※歯科口腔のセミナーは令和9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<br>（講師派遣）              | メンタルセミナー<br>（講師派遣） |
|------|---------------------------------------|---------------------------------|--------------------|
| 実施日時 | 平日 9:00-19:00                         | 平日 9:00-17:00<br>※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<br>②VOD(動画視聴)<br>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 | 70回<br>※1事業所につき1回                     | 30回                             | 1事業所につき1回          |

お申し込み方法(メンタルセミナーは申し込み方法が異なります)

## ①お申し込み

中面のセミナー詳細から1講座を選択し申し込みフォームまたはFAXにて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。



オンラインセミナー

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

| No. | テーマ | タイトル                    | こんな方がいる事業所様におすすめ           | 運動強度 |
|-----|-----|-------------------------|----------------------------|------|
| 1   | 食事  | 栄養・食事管理<br>レベルアップのコツ    | 食事管理が長続きしない方、食事の偏りがある方     | 強度 2 |
| 2   |     | 腸活で改善する健康課題             | 体調を崩しやすくなった方、食事の偏りがある方     | 強度 2 |
| 3   |     | 知って活用アルコール<br>マネジメント法   | よくアルコール摂取する方、摂取後に不調になりがちな方 | 強度 1 |
| 4   | 運動  | 脱メタボできる生活改善のコツ          | 健康診断でメタボリスクがあった方、運動不足の方    | 強度 3 |
| 5   |     | ロコモ・転倒予防のための<br>運動ルーティン | 平地でつまづきやすくなった方、疲れやすくなった方   | 強度 3 |
| 6   |     | 頭痛・肩こり分かって改善            | デスクワークが多い方、肩こりで頭痛につながりやすい方 | 強度 3 |
| 7   |     | 今日からできる腰痛予防             | 腰の張りを感じる方、普段姿勢が悪いと感じる方     | 強度 2 |
| 8   | 高血圧 | 誰でもできる高血圧対策のコツ          | 高血圧予備軍の方、偏食だと感じる方          | 強度 3 |
| 9   | その他 | 知って考える禁煙                | 喫煙者、周囲に喫煙者がいる方             | 強度 1 |
| 10  |     | 睡眠が今より満足できるコツ           | 今の睡眠に満足していない方、勤務時間が不規則な方   | 強度 1 |
| 11  |     | 分かって実践ストレスケア            | ストレスケアの経験がない方、職場環境を整えたい方   | 強度 1 |
| 12  |     | 詳しくなろう女性のウェルネス          | 体調不良で悩んでいる女性、職場環境を整えたい方    | 強度 2 |
| 13  |     | 健診結果を知って、活かす            | 健診結果を気にしない方、健診結果で指摘を受けた方   | 強度 3 |
| 14  |     | 油断しないための熱中症予防           | 職場環境を整えたい方、水分補給量が少ない方      | 強度 3 |

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

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

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み合わせることもできます。

受講特典

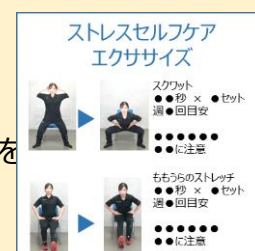
ご受講いただきました全参加者様にご利用いただける特典をご用意しました

短時間（10分）健康動画を  
4種類ご視聴いただけます

- ①感染症
- ②職場と従業員の健康管理術
- ③仕事と治療の両立
- ④がんの予防



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。

| 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 | 歯の磨き方などの講習を含みます         |
| 16  |     | 歯周病と全身疾患の関わり    | 歯周病の予防や全身疾患とのかかわりをお話します |
| 17  |     | ご存知ですか？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     |

18 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。

申込後～受講の流れ

1



日程確定後に弊社スタッフより担当者様へご連絡いたします。事前の準備、講座当日まででご不安なことはサポートいたします。

2



講座実施日3週間前を目安に必要事項をメールでお送りします。  
※この際にオンライン講座は参加用URLがメールに記載されております

3



従業員様が各自の端末で参加される場合は弊社からお送りしたメールを御社従業員様に転送するなど、拡散していただきます。

4



当日の開始時間に合わせて従業員様が転送されたURLをクリックするだけでオンライン講座に参加できます。

お問い合わせ先

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

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 企画総務グループ

電話：027-896-5200 ※受付は平日8:30～17:15

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

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8年度 健康セミナー申込書

## FAX : 027-253-0061

※必要事項をご入力の上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<br>(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<br>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<br>(①～⑭の場合のみ選択) | <input type="checkbox"/> オンライン <input type="checkbox"/> VOD <input type="checkbox"/> DVD   (⑮～⑱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<br>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 6 0 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で実施) 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 (代表) ※受付は平日8:30～17:15