



令和8年度

健康づくりに役に立つ
講座(全74種類)を**無料**で実施!

フォローアッププログラム

のご案内

最大**4つ**の実施方法からお選びいただけます!



講師派遣



VOD 視聴



オンライン

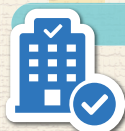


DVD 貸出



実施期間

令和8年7月中旬
～令和9年2月末



対象

健康事業所宣言にエントリーした
事業所



利用回数

1事業所につき、1回(1プログラム
まで) ※講座時間：60分程度



申込方法

本パンフレット裏面(11ページ目)
の「申込書」を記入して、FAXでご
提出ください。



申込期限

令和8年12月31日まで

※講座の実施回数には限りがございます。
申込状況によっては、申込期限より早く
受付を終了させていただく場合がございます。
あらかじめご了承ください。

※受付を終了させていただく際は、北海道
支部のホームページにてお知らせいたし
ます。

[https://www.kyoukaiken
po.or.jp/shibu/hokkaido/
health_promotion/005/](https://www.kyoukaiken.po.or.jp/shibu/hokkaido/health_promotion/005/)



食生活・
栄養プラン
(21種類)



運動の推進
プラン
(29種類)



喫煙対策プラン
(6種類)



メンタルヘルス
対策プラン
(18種類)







申込から実施までの流れ



※実施希望日時の1か月以上前までにお申込みください。

実施方法について

<p>講師派遣</p>  <ul style="list-style-type: none"> ●実施会場が札幌市内または函館市内の場合に限り講師派遣が可能です。 ●最大受講人数は30名までです。 	<p>オンライン</p>  <ul style="list-style-type: none"> ●原則、Zoomを使用して実施します。 ●通信環境・接続設定は貴事業所で準備をお願いします。 ●アーカイブ配信がある場合、配信期間は原則1か月間です。
<p>VOD(ビデオオンデマンド)視聴</p>  <ul style="list-style-type: none"> ●視聴期間は1か月間(原則1日から月末まで)です。 ●視聴に必要な情報を提供しますので、従業員の皆様への共有をお願いします。 	<p>DVD貸出</p>  <ul style="list-style-type: none"> ●貸出枚数は1枚です。 ●貸出期間は1か月間(原則1日から月末まで)です。 ●貸出期間終了後、同梱の返信用封筒でご返却ください。

※プログラムの所要時間は質疑応答を含めて最大60分程度です。(VOD・DVDの場合、質疑応答はありません。)

※プログラムごとに利用可能な実施方法が異なりますのでご注意ください。

<p>運動スペースの目安</p> <p>プログラムごとに運動スペース(運動量)の目安を★印で表示しています。プログラム選択・実施会場準備などの参考としてください。</p>	<p>★ 座ったまま運動</p> 	<p>★★ その場で立って運動</p> 	<p>★★★ 周囲との距離が必要な運動(半径2メートル程度)</p> 
--	--	--	--

協会けんぽ北海道支部は宣言事業所の健康づくりを応援します!

その他のフォローアップ事業のご紹介

<p>①健康測定機器(ベジチェック®)の無料貸出</p> <p>「ベジチェック」は簡単に野菜摂取レベル等をチェックできる機器です。食生活改善のきっかけに、職場の皆さまで計測してみませんか?</p> <p><small>ベジチェック®はカゴメ株式会社の登録商標です</small></p>  <p>\\ 詳細はこちらから /</p> 	<p>②どさんこヘルスサポートサービス</p> <p>当支部の健康づくりに賛同いただいた企業さまが運営する健康関連施設等を利用する際に、「健康事業所宣言書」を提示することで、利用料金割引等の様々な特典サービスを受けることができるサービスです</p>  <p>\\ 詳細はこちらから /</p> 
---	---

「食生活・栄養」プラン

全21種類



← 講座の詳細はこちらから

北海道支部のトップページから「健康づくり」、
「令和8年度フォローアッププログラムのご案内」とお進みください。
https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/hokkaido/health_promotion/005/

プログラム	所要時間 運動レベル	実施方法
No.1 食事の「質」の高め方セミナー 栄養バランスの良い食事をマスター！	座学 60分	VOD オンライン
No.2 腸活から始める！心とからだの健康セミナー 今日からできる腸内環境の整え方をご紹介	座学 60分 (★)	VOD オンライン
No.3 たんぱく質の摂り方セミナー 不足しがちなたんぱく質をしっかり摂ってイキイキ！	座学 60分	VOD オンライン
No.4 栄養・食事管理レベルアップのコツ 栄養バランス管理が手軽にできるようになる	座学 30分 運動 30分 (★)	VOD DVD オンライン
No.5 腸活で改善する健康課題 根拠に基づいた効果的な腸活を覚えましょう	座学 30分 運動 30分 (★)	VOD DVD オンライン
No.6 知って活用 アルコールマネジメント法 アルコールを摂取する量を具体的に管理できるようになる	座学 30分 運動 30分 (★)	VOD DVD オンライン
No.7 カラダかわるセミナー 血液検査の値に着目し、生活習慣を改善！	座学 55分 運動 5分 (★)	VOD DVD オンライン 講師派遣
No.8 腸から始める生活習慣改善 健康状態と関わりの強い腸内環境を食事・運動で整える！	座学 35分 運動 25分 (★★★)	VOD DVD オンライン 講師派遣
No.9 知っておきたいアルコールと健康 飲酒リスクを可視化し、健全な職場づくりへ！	座学 60分	VOD DVD オンライン
No.10 「やせ」に潜む健康リスクと対策 疲れやすい原因は「痩せ」かも？栄養バランスを見直して動ける体へ	座学 60分	VOD オンライン
No.11 脱メタボで目指す、高パフォーマンスな働き方 メタボ脱出は最大の自己投資！一生モノの生活習慣改善術	座学 60分	VOD オンライン

	プログラム	所要時間 運動レベル	実施方法
No.12	数字で見るあなたの健康リスクと、今日からできる予防策 働き続ける体づくり！健診結果を理解し食事と生活習慣の改善	座学 60分	VOD オンライン
No.13	楽しくお酒を嗜むコツと身体づくり 肝臓を労わり食事と整える！お酒と上手につき合う秘訣	座学 60分	VOD オンライン
No.14	内側からキレイを作る「美腸」習慣 便秘のリスクとは？食事と習慣で整える、今日からの腸活	座学 60分	VOD オンライン
No.15	管理栄養士が教える今日からできる「食事の基本」 食事バランスを整えたい方に最適な講座です！	座学 60分	VOD オンライン
No.16	コンビニや外食でムリなく整えるコツ コンビニや外食の最適な利用方法とは？ムリなく活用してみましょう	座学 60分	VOD オンライン
No.17	毎日を軽やかに！食事を味方にする脂肪燃焼サポート術 運動だけでは痩せられない？栄養素やカロリーの整え方は大丈夫？	座学 60分	VOD オンライン
No.18	腸内細菌×食習慣×運動習慣で整える腸内環境 あなたの腸内環境は大丈夫ですか。	座学 60分	VOD オンライン
No.19	食事から整える"疲れリセット習慣" 疲労回復と快眠をサポートする具体的なコツを紹介します	座学 45分 運動 15分 (★)	VOD オンライン
No.20	働く世代のためのたんぱく質活用術 毎日の食事でどれくらい必要なのか、どうとれば効率がいいのかを解説	座学 45分 運動 15分 (★)	VOD オンライン
No.21	健診データを活かした運動・食事の健康戦略 健診データを健康づくりに結びつけるかをわかりやすく解説します	座学 45分 運動 15分 (★)	VOD オンライン

利用者の声

- 腸に優しい食材や料理を教えてくださいました。早速取り入れてみようと思います。
- 食生活を見直すきっかけになりました。
- プラス1品のたんぱく質や野菜をとることを心がけます。
- 食生活には気を付けているつもりでしたが、改めて気付くこともありました。



「運動の推進」プラン

全29種類



← 講座の詳細はこちらから

北海道支部のトップページから「健康づくり」、
「令和8年度フォローアッププログラムのご案内」とお進みください。
https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/hokkaido/health_promotion/005/

プログラム	所要時間 運動レベル	実施方法
No.22 ながら運動セミナー 忙しい人・続かない人必見！ながら運動で健康に！	座学 50分 運動 10分 (★★)	VOD オンライン
No.23 目指せ代謝アップ！筋肉を増やして太りにくい身体へ 筋肉を鍛えて体も心も健康に！	座学 40分 運動 20分 (★★★)	VOD オンライン
No.24 実践しながら学ぶ！腰痛・肩こり対策セミナー ストレッチで仕事のパフォーマンスもアップ！	座学 45分 運動 15分 (★★)	VOD オンライン
No.25 脱メタボできる生活改善のコツ メタボは少しの工夫で改善が期待できます	座学 30分 運動 30分 (★★)	VOD DVD オンライン
No.26 ロコモ・転倒予防のための運動ルーティン 歩くスピード、だんだん遅くなっていませんか？	座学 30分 運動 30分 (★★)	VOD DVD オンライン
No.27 頭痛・肩こり分かって改善 頭痛と肩こりがなければ気持ちが軽くなります	座学 30分 運動 30分 (★★)	VOD DVD オンライン
No.28 今日からできる腰痛予防 痛む部分も人それぞれ、改善方法も人それぞれ	座学 30分 運動 30分 (★★)	VOD DVD オンライン
No.29 詳しくなろう女性のウェルネス 働きやすい環境はより多くの方の理解から	座学 30分 運動 30分 (★)	VOD DVD オンライン
No.30 健診結果を知って、活かす 何となく受ける健診、を変えてみませんか？	座学 30分 運動 30分 (★)	VOD DVD オンライン
No.31 油断しないための熱中症対策 その習慣が熱中症につながっているかもしれません	座学 30分 運動 30分 (★)	VOD DVD オンライン
No.32 肩こり・腰痛エクササイズ 肩腰の不調を減らし、職場の生産性を底上げ！	座学 20分 運動 40分 (★★)	VOD DVD オンライン 講師派遣

	プログラム	所要時間 運動レベル	実施方法
No.33	効果的なウォーキング 1時間で正しい歩き方がわかる！変わる！	座学 20分 運動 40分 (★★★)	VOD DVD オンライン 講師派遣
No.34	RenaissanceActiveMove ~運動不足解消メソッド~ 運動不足を解消し、職場のパフォーマンス向上へ！	座学 20分 運動 40分 (★★★)	VOD DVD オンライン 講師派遣
No.35	からだチェック&エクササイズ ~腰痛・転倒災害予防~ 労働災害 No.1 の「転倒」や腰痛を予防する！	座学 25分 運動 35分 (★★)	VOD DVD オンライン 講師派遣
No.36	オフィスでできる簡単筋トレ講座（初級） 運動不足をオフィスで解消！隙間時間で始める簡単筋トレ	座学 35分 運動 25分 (★★)	VOD オンライン
No.37	オフィスでできる簡単筋トレ講座（中級） 運動と栄養の知識で変わる！オフィスで本格・中級筋トレ	座学 30分 運動 30分 (★★★)	VOD オンライン
No.38	ダイエット講座（初級） メタボ解消への第一歩！食事選びと軽めの運動で無理なくダイエット	座学 35分 運動 25分 (★★)	VOD オンライン
No.39	ダイエット講座（中級） しっかり動いてメタボ改善！筋トレ×食事を見直して本格ダイエット	座学 35分 運動 25分 (★★★)	VOD オンライン
No.40	腰痛・肩こり予防ストレッチ講座（初級） デスクワークの疲れに！やさしいストレッチで肩と腰をケア	座学 30分 運動 30分 (★★)	VOD オンライン
No.41	腰痛・肩こり予防ストレッチ講座（中級） 筋力UPで肩こり腰痛を根本予防！しっかり動かす中級ストレッチ	座学 30分 運動 30分 (★★)	VOD オンライン
No.42	健康づくり講座（有酸素運動・筋トレ） 運動初心者も大歓迎！有酸素×筋トレで心身をリフレッシュ	座学 30分 運動 30分 (★★★)	VOD オンライン
No.43	未来の自分を守る5分の運動習慣 たった5分の運動で得られるメリットとは？	座学 20分 運動 40分 (★★)	VOD オンライン
No.44	ゆるむ・整う・軽くなる・ストレッチでつくる心身リセット習慣 簡単に効果的なストレッチを体験し、「お気に入り」を見つけましょう	座学 20分 運動 40分 (★★)	VOD オンライン

	プログラム	所要時間 運動レベル	実施方法
No.45	肩こり・腰痛ゼロ職場を目指すコンディショニング講座 肩や腰の不快感の減少によるプレゼンティーズム対策に	座学 20分 運動 40分 (★★)	VOD オンライン
No.46	まるでトレーニングジムみたいなタオル筋トレ 従業員の体力アップには職場全体のパフォーマンス向上につながります	座学 20分 運動 40分 (★★)	VOD オンライン
No.47	仕事のパフォーマンスを上げる姿勢改善術 あなたの姿勢は大丈夫ですか？若々しい姿勢を手に入れましょう！	座学 20分 運動 40分 (★★)	VOD オンライン
No.48	作業の合間に目・首・肩の疲れ対策 パソコンやスマホの利用による疲れを解消！	座学 20分 運動 40分 (★★)	VOD オンライン
No.49	女性の健康課題とセルフケア対策 女性に限らず、男性にも受講いただきたい講座です。	座学 45分 運動 15分 (★)	VOD オンライン
No.50	働く世代のための認知症予防対策！ 40代・50代からの対策で今後につなげましょう	座学 45分 運動 15分 (★)	VOD オンライン



利用者の声

- 自宅で無理なく続けられそうな運動方法を教えていただきました。
- 肩こりに悩んでいたのが参考になりました。
- デスクワークの合間にもできそうだと感じました。
- デスクワークの際、目線の高さや姿勢を気を付けるようになりました。



「喫煙対策」プラン

全6種類



← 講座の詳細はこちらから

北海道支部のトップページから「健康づくり」、
「令和8年度フォローアッププログラムのご案内」とお進みください。
https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/hokkaido/health_promotion/005/

プログラム	所要時間 運動レベル	実施方法
No.51 たばこと健康セミナー 吸う人も吸わない人も喫煙の知識を深める！	座学 60 分	VOD オンライン
No.52 知って考える禁煙 周りの方のことを真剣に考えてみましょう	座学 30 分 運動 30 分 (★)	VOD DVD オンライン
No.53 知っておきたい たばこと健康セミナー たばこに関する知識を深め、職場全体で喫煙対策に取り組む！	座学 55 分 運動 5 分 (★)	VOD DVD オンライン
No.54 レッツチャレンジ！禁煙 禁煙に繋がる「具体的な」行動やサポート方法を学ぶ！	座学 55 分 運動 5 分 (★)	VOD DVD オンライン
No.55 喫煙と健康リスク、禁煙のイロハを学ぶ 今度こそ禁煙！正しい知識とサポートで卒煙を目指そう	座学 60 分	VOD オンライン
No.56 たばこと健康をやさしく学ぶ講座 日常生活やこれからの未来にまで影響を考えるタイミングに	座学 60 分	VOD オンライン

利用者の声

- 喫煙の有害性を再認識できました。
- 社内の分煙化、禁煙の働きかけをすすめたいと思います。
- 受動喫煙による健康への影響がよくわかりました。
- 自社の喫煙対策がより行いやすくなる方法を学びました。



「メンタルヘルス対策」プラン

全18種類



← 講座の詳細はこちらから

北海道支部のトップページから「健康づくり」、
「令和8年度フォローアッププログラムのご案内」とお進みください。
https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/hokkaido/health_promotion/005/

プログラム	所要時間 運動レベル	実施方法
No.57 初めてのラインケアにもオススメ！守りたいメンタルヘルス 自分も周りの人もケアするために	座学 60分	VOD オンライン
No.58 コミュニケーションセミナー 働きやすい環境づくりに役立つスキル	座学 60分	VOD オンライン
No.59 レジリエンスの高め方 ストレスに負けないタフな心の作り方	座学 60分	VOD オンライン
No.60 睡眠力向上セミナー 良質な眠りでこころも身体もスッキリ！	座学 60分	VOD オンライン
No.61 睡眠が今より満足できるコツ 人によって違う睡眠対策を詳しくご案内します	座学 30分 運動 30分 (★)	VOD DVD オンライン
No.62 分かって実践ストレスケア 誰にでもあるストレスと上手に付き合えるように	座学 30分 運動 30分 (★)	VOD DVD オンライン
No.63 メンタルタフネスセミナー ストレスを糧に成長する、強い社員を育成！	座学 50分 運動 10分 (★)	VOD DVD オンライン
No.64 ヨガでリラックス 睡眠とヨガのポーズでメンタルを整える！	座学 20分 運動 40分 (★★)	VOD DVD オンライン 講師派遣
No.65 心のリラクセーション ～自律神経編～ 自律神経を整えて、仕事も私生活にも「余白」を作る！	座学 20分 運動 40分 (★)	VOD DVD オンライン 講師派遣
No.66 こころと睡眠の関係 睡眠改善から始めるメンタルケア！心身を整え生産性を高めよう	座学 60分	VOD オンライン
No.67 管理職必見！部下の不調に早期対策(ラインケア) メンタルヘルス対策の基本を学習しましょう	座学 60分	VOD オンライン

	プログラム	所要時間 運動レベル	実施方法
No.68	ストレスに強い自分をつくる！セルフケア実践講座 ストレス対策・セルフケア対策を具体的に学習！	座学 60分	VOD オンライン
No.69	チーム力を高める心理的安全性の作り方 生産性向上やイノベーション向上に役立つ心理的安全性とは？	座学 60分	VOD オンライン
No.70	アサーティブ・ロジカルで思いが届くコミュニケーション 信頼関係を築くための大切なコミュニケーションです	座学 60分	VOD オンライン
No.71	怒りを手放すアンガーマネジメントと心の整え方 怒りに対するストレスを手放すための機会になります	座学 60分	VOD オンライン
No.72	毎日爽快！自分のための睡眠講座 「睡眠」を振り返り、自分に合った対処法を見つけませんか	座学 60分	VOD オンライン
No.73	クレーム対応の第一歩 ～まず整えるべき考え方と手順～ 短時間でも本質がつかめる基本原則と事例をご紹介します	座学 60分	VOD オンライン
No.74	ハラスメントを防ぐ組織づくり入門 ハラスメントの基本を知る講座です。まず押さえるべき考え方とは？	座学 60分	VOD オンライン

利用者の声

- 職場でのコミュニケーションに役立つと感じました。
- 伝え方や態度を見直したいと思いました。
- ストレスへの対処方法を学びました。
- 今回教えていただいたことを活かして良い睡眠にしたいと思っています。





協会けんぽからのお知らせ

電子申請が始まりました

これまで「紙」の申請書によって行われている各種手続きについて、インターネットを通じて申請することができる「**電子申請サービス**」を開始いたしました。



電子申請のメリット



システムチェックにより、記載漏れなどの**ミスが防げます**。



制度の詳細やよくある質問を画面上で確認しながら入力できるため、**正確に申請**ができます。



郵送などにかかっていた**手間、時間、費用が削減**できます。



スマホやPCから申請後の**処理状況が確認**できます。

詳細はこちらから



けんぽアプリをリリースしました

すべての加入者様とつながるスマートフォンアプリケーション「けんぽアプリ」をリリースしました。けんぽアプリから電子申請を利用できるほか、あなたの健康に役立つ情報もお届けします。



「けんぽアプリ」へようこそ



健康見守りパートナーを見つける



コンテンツの配信



お知らせの配信

インストールはこちらから

Android



iOS



健診内容が手厚くなりました

35歳以上の被保険者を対象に生活習慣病予防健診を行っていますが、より多くの皆さまが健診を受けられるよう、**令和8年4月から**健診内容の拡充を行いました。



35歳以上の方は人間ドック健診に最高**25,000**円の補助！



35歳以上の方に加え**20、25、30**歳の方も**生活習慣病予防健診**の対象に！



40歳以上の女性に**骨粗しょう症検診**を開始！

詳細はこちらから



令和**9**年度からは、これらの**健診がすべて被扶養者も対象**となります

令和8年度 フォローアッププログラム

切り取ってFAXでお申込みください

申込書

記号

資格情報のお知らせ

記号 **99999999** 番号 **99** 枝番 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

事業所情報記入欄	
事業所名	
記号	
住所	〒
担当者氏名	(所属)
電話・FAX	電話 - - FAX - -
メール	@

希望プログラム	プログラム No. プログラム名
実施方法	講師派遣 (札幌市内・函館市内) ・ オンライン ・ VOD ・ DVD プログラムごとの実施方法をよくご確認のうえ、○をお願いします。
実施希望日時	第1希望 令和 年 月 日 () 時 分 開始
	第2希望 令和 年 月 日 () 時 分 開始
	※講師派遣・オンラインは、原則平日でお願いします。(土日祝日の実施はご相談ください) ※開始時間は10時～16時までの間をお願いします。(講師派遣・オンラインの場合記入)
受講(視聴)予定人数	約 名 (※講師派遣の場合、最大30名まで)
講師派遣のみ記入	<input type="checkbox"/> 事業所内 実施会場 <input type="checkbox"/> 別会場 (別会場の場合、住所を記入) (住所)

【その他留意事項等】

- ※ 全てのプログラムが無料でご利用いただけます。ただし、実施会場、通信環境などは貴事業所で準備をお願いします。
- ※ プログラム実施中の事故等が発生した場合、講師、実施者及び協会けんぽ北海道支部は一切責任を負いません。
- ※ ご記入いただいた個人情報は、本プログラムの実施に関してのみ使用し、第三者に提供することはありません。
- ※ プログラムは次の5社が実施いたします。「株式会社ドクターラスト」「野村不動産ライフ&スポーツ株式会社」「株式会社ルネサンス」「日本調剤 秋田薬局」「株式会社 COSPA ウエルネス」(順不同)

FAXでお申込みください

協会けんぽ北海道支部 企画グループ

FAX 011-726-0379