







全国健康保険協会茨城支部

令和8年度 出前健康講座 プログラム一覧表

テーマ	講座名	イメージ	おすすめポイント	最大参加人数
			実施概要	実施時間
食事 プラン	①カラダかわるセミナー ～健診2か月前からのメタボ改善～ オンライン VOD DVD		健診2か月前からのメタボ改善におすすめ！ メタボの原因である、血糖や血圧・中性脂肪に着目し、健康リテラシーを高め、生活習慣の改善を実践することを目的としています。 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めします。	オンライン：50名 60分
	②腸から始める生活習慣改善 対面 オンライン VOD DVD		食生活と運動で腸の働きを活性化！ 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。 日常生活の中で健康のための食事と運動の行動習慣がとれるようになるプログラムです。	対面：30名 オンライン：50名 60分
	③からだマネジメントセミナー ～生活習慣改善編～ 対面 オンライン VOD DVD		【食事・運動・休養】の3つの土台を整える！ 「すぐに実践できる」体験型の生活習慣改善プログラムです。 楽しいグループワークで健康づくりの必要性の理解を促し、セミナー当日から自分事として取り組むためのやる気を引き出します。 健康に対するマネジメント力養成におすすめです。	対面：30名 オンライン：50名 60分
	④知っておきたい アルコールと健康 オンライン VOD DVD		アルコールとの付き合い方を学べる！ アルコールによる体への影響、適正飲酒について理解し、実践方法を学びます。アルコールに関する基礎知識、健康への影響や飲み方を知ることで、自分自身や周りの人の健康づくり、生活習慣改善におすすめです。	オンライン：50名 60分
	⑤効果的なウォーキング 対面 オンライン VOD DVD		運動不足解消・メタボ予防におすすめ！ 正しい姿勢、歩幅、スピードで歩くコツを学び、消費量を高める「効果的な歩き方」を習得します。 また、歩くための体づくりを行う方法としてエクササイズを実践します。日常生活の中での「歩き」を「意識的な歩き」に変えることで、メタボ対策にも効果的な運動プログラムとしておすすめします。	対面：30名 オンライン：50名 60分
運動 プラン	⑥肩こり・腰痛エクササイズ ～知識と運動で肩・腰の不調解消～ 対面 オンライン VOD DVD		肩こり腰痛の解消におすすめ！ 肩こり腰痛についての要因を知り、予防に役立つストレッチ・筋トレを日常生活に取り入れることができるようにお伝えします。 肩こり腰痛の対策・予防につながるストレッチや筋トレを自身の状態を振り返りながら学べるプログラムです。	対面：30名 オンライン：50名 60分
	⑦アクティブトレーニング (Renaissance Active Move) 対面 オンライン VOD DVD		自分に合った運動習慣を手に入れよう！ 現在の体の状態を振り返り、体を動かすことのメリットをお伝えします。ストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動の内容をお伝えし、日常生活で実践していただくきっかけを提供します。	対面：30名 オンライン：50名 60分
	⑧転倒災害予防のための 「からだチェック&エクササイズ」 対面 オンライン VOD DVD		転倒リスクを把握して体操を実践しよう！ 労働災害の現状や年齢を重ねることによる体の変化を講話で学び、体操の実践とセルフチェックを通じて、短時間で動機づけを行います。 受講後に体操を継続することで、転倒を未然に防ぐ体づくりを目指します。労働災害防止、安全衛生対策におすすめです。	対面：30名 オンライン：50名 60分

テーマ	講座名	イメージ	おすすめポイント 実施概要	最大参加人数 実施時間
リフレッシュ ・ ストレッチ プラン	⑨機能改善ストレッチ ～肩こり・腰痛予防～ 対面 オンライン VOD DVD		肩こり・腰痛予防対策に！ 肩こり・腰痛の予防のストレッチを行います。 業務の合間にできるかんたんストレッチを体験し、疲れ解消にもつながります。 肩こり腰痛予防で、活き活き元気な環境づくりにおすすめです。	対面：30名 オンライン：50名 60分
	⑩ヨガでリラックス 対面 オンライン VOD DVD		ヨガで心地よい睡眠を！ 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体を動かすことの良さを体験します。 参加者が睡眠と運動を通して、生活習慣を整えることの大切さについて学ぶ運動プログラムとしておすすめです。	対面：30名 オンライン：50名 60分
	⑪心のリラクゼーション ～自律神経編～ 対面 オンライン VOD DVD		腹式呼吸・自律訓練法を実践しよう！ 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ックス方法を体験します。 日頃からストレスを感じたり、眠りが浅いと感じる方におすすめです。	対面：30名 オンライン：50名 60分
	⑫心のリラクゼーション ～女性の健康編～ 対面 オンライン VOD DVD		女性の健康課題を知り、自分なりのリラックス方法を見つけよう！ このプログラムでは、女性のライフステージごとの健康課題（月経前症候群や更年期障害など）や症状を知り、対処方法を知ること、自分なりのリラックス方法を見つけることができます。	対面：30名 オンライン：50名 60分
その他 プラン	⑬メンタルタフネスセミナー オンライン VOD DVD		ストレスとの向き合い方を学ぼう！ 心と体の両面に働きかけ「折れない社員」を育成するプログラムです。 社員一人ひとりがストレスと向き合い、ストレスを糧に成長する力を養います。 出口の見えにくい職場のメンタルヘルスの一次予防や企業のパフォーマンス向上におすすめです。	オンライン：50名 60分
	⑭スリープタフネスセミナー オンライン VOD DVD		質の高い睡眠について学ぶ！ 睡眠の質を上げるためのセルフメソッドを習得できる、実践型のプログラムです。睡眠に対しての正しい知識と行動を身につけ、仕事のパフォーマンス向上を狙います。 仕事での眠気の改善による、労働災害防止・生産性向上・品質事故防止にもおすすめです。	オンライン：50名 60分
	⑮禁煙サポートセミナー ～知っておきたいたばこ健康～ オンライン VOD DVD		たばこに関するリテラシー向上を目指そう！ 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。	オンライン：50名 60分
	⑯眼精疲労すっきりセミナー 対面 オンライン VOD DVD		眼精疲労を解消したい方におすすめ！ 眼精疲労の対策につながる行動や運動について理解を深め、日常生活でも取り入れることのできる行動や運動を身につけます。 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、疲労を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できるプログラムです。	対面：30名 オンライン：50名 60分

健康セミナーのお申し込み期日：令和9年2月26日(金)まで

- ・本事業は全国健康保険協会茨城支部様の主催事業として、無料で出前講座を開催するものです。各事業所単位でお申し込みください。
- ・開催7日前を過ぎますと、キャンセルできませんので、ご了承くださいませよう、お願い申し上げます。
- ・実施回数に限りがございますので、ご希望の場合はお早めにお申し込みください。