

健康講座

を受講してみませんか？

参加費

無料

実施期間

令和8年6月1日～令和9年3月31日

協会けんぽ岩手支部では、職場で働くみなさまの健康づくりを応援するため、「健康講座」を実施しております。

実施方法は、事業所様に講師を派遣する方法と、オンライン・VODにより実施する方法があり、様々な講座をご用意しております！

健康経営優良法人認定のための取り組みとしてもご利用いただけますので、積極的にご利用ください！



ご利用条件

以下の1～3の条件を全て満たす事業所様

1. いわて健康経営宣言に登録されている、もしくはこれから登録する岩手支部加入の事業所様※1
2. 生活習慣病予防健診を受診している、もしくは定期健康診断の結果データを協会けんぽに提供している事業所様※2
3. 協会けんぽの健康サポート（特定保健指導）を受け入れている事業所様※2

※1 ご登録はこちら →



※2 これを機に利用（2、3）される場合も可となります。

- 1 事業所様につき年度内1回のみのご利用となります。
- 10名以上からご利用いただけます。

詳しくはこちら →



ヘルスアップサービス
ページへリンク

申し込み方法

裏面の「健康講座 利用申込書」をFAXまたは郵送にてお送りください



全国健康保険協会 岩手支部

協会けんぽ

TEL.019-604-9009

FAX.019-604-9117

〒020-8508 盛岡市中央通1-7-25 朝日生命盛岡中央通ビル2階

講師派遣による講座一覧

※オンライン・VOD非対応

※先着30事業所様限定

栄養コース【所要時間】60分以内



1. 体重管理がポイント！生活習慣病予防

健康づくりは食事から。体重コントロールはもちろん、生活習慣病を予防するための食生活について無理なく実践できる方法をご紹介します。普段の食生活を振り返るきっかけにしてみましょう。

2. ストップ！動脈硬化～しなやかな血管を保つ食事とは～

血管は加齢をはじめ、生活習慣病や肥満、喫煙、ストレスなどリスクが重なることで硬く、厚く、狭くなりしなやかさを失います。しなやかな血管を保ち、生活習慣病を予防するための食事のヒントを探してみませんか？

3. 減塩だけでいいの？高血圧予防

高血圧予防＝減塩と思っていませんか？ナトリウムを減らすとともにナトリウムの排泄を促すカリウムを摂ることが大切です。無理なくできる減塩と効果的なカリウム摂取の方法をご紹介します。

4. 食べて備える100年ライフ～こつこつ貯める筋肉と骨～

人生100年時代。年齢を重ねると少しずつ心身の機能が低下します。働き盛りの今から筋肉量を増やして骨量は維持し、これからの健康づくりに備えましょう。何をどう食べたらいかが幅広く情報を提供します。

5. 腸活で毎日好調！～腸内環境と食習慣を考える～

生物誕生で最初に現れたのが腸といわれるほど、腸内細菌は、免疫力の向上、アレルギー疾患の抑制、がん、生活習慣予防などに重要な役割を果たしています。食事からよい菌を摂って、増やして、働かせるポイントをご紹介します。

運動コース【所要時間】60分程度

※実技中心の運動指導については会場などの準備が必要です。

1. 育て筋肉！レジスタンストレーニングで筋力アップ

レジスタンストレーニングの種類、効果、注意点についてお伝えし、安全で効果的にできるトレーニングやインナーマッスルの鍛え方について実施します。

2. 手軽にフィットネス 健康づくりのための運動

健康づくりのための運動の核となる有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチングを誰でも手軽にできるかたちで紹介します。

3. 楽しもう！頭と体のアンチエイジング「コグニサイズ」

コグニサイズとは認知課題と運動課題を同時に行うエクササイズで、近年認知症予防として注目されています。脳と体を使ったコグニサイズを楽しく体験できます。（岩手初認定コグニサイズ促進協力施設）

4. 腰痛知らずのエクササイズ&ボディメカニクス

筋肉の特性を解説しながら腰痛予防に効果的なストレッチングサイズや筋力トレーニングと一緒に体を動かしてお伝えします。また、腰痛が生じにくい動き方や姿勢の注意点についても紹介します。

5. 転ばぬ先の『足腰』づくり 転倒予防で生き生き人生を

人生100年時代、好きなことをいつまでも、そして健康に働くためにも転ばない体づくりが大切です。簡単な体力測定で現在の転倒リスクをチェックし、自宅や職場で行えるストレッチングと筋力トレーニングに取り組みます。

健康づくりコース【所要時間】60分以内

1. 健康診断を味方に 結果を活かして理想の自分に

健診は病気の早期発見だけが目的ではなく、生活習慣の改善点を探し出し活用することが大切です。結果を正しく理解していただき、今後の健康づくりにつなげていける内容になっています。

2. 働き盛りのあなたへ 健康づくりのコツ

健康を振り返る機会の少ない働き盛りの年代を対象に、食事や運動などの生活習慣からメンタルヘルスまで健康管理全般を振り返る内容です。生活習慣病予防を中心に、健康で元気に生活するためのポイントを紹介します。*内容については、ご相談に応じます。

3. ココロとカラダにいいお酒の飲み方

適量ならリラックス効果や血流促進など心身にいい働きをしてくれる「百薬の長」のアルコール。酔いのメカニズム、適量を超えた場合の体への影響などを知っていただき、上手なつき合い方を紹介します。

4. 「そろそろ卒煙講座」タバコに振り回されない人生へ

「タバコをやめられない理由」や、「吸わないとイライラする」などタバコの科学的メカニズムとその対処方法について紹介します。また、煙がでないから大丈夫と思われがちな加熱式タバコについても説明します。「いつかはタバコをやめたい」と思っている方、タバコを吸わない方、どんな方にも役立つ内容です。

5. 免疫力UP！の生活改善法

「免疫力」とは聞かけれど、具体的には何のこと？何に気を付けたらいいの？といった疑問にお答えします。普段の生活を振り返り、取り組めることを見つけていきましょう。

6. 疲労をリセット 快眠習慣

国民の5人に1人が睡眠障害に悩んでいるという現代。眠りの役割、老化との関係、病的な睡眠障害について知っていただくとともに、快眠の方法を紹介します。

メンタルヘルスコース【所要時間】60分以内

1. ストレスとセルフケア

メンタルヘルス不調の予防には一人一人が取り組むセルフケアが欠かせません。セルフケアに必要な知識とストレス軽減法についてお伝えします。

2. ラインケアの基礎

職場のメンタルヘルス対策においては、管理者が「いつもと違う」部下の様子に早く気づくことが重要です。部下からの相談の対応、職場への対応を学ぶコースです。

3. 職場復帰のポイント

メンタルヘルス不調は、再発の防止が大切です。作業中のフォローアップ、職場復帰の基準、職場復帰の方法を学び、再発しない職場復帰を目指しましょう。

※実施希望日の2か月前までにお申し込みください。

※こちらの講座は対面開催のみの実施です。

オンライン・VODによる講座一覧

※講師派遣非対応

※★が多いほど運動強度が高いことを表しています。

※先着27事業所様限定

運動指導

1. Renaissance Active Move ★★★

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。

2. 椅子ヨガ ★☆☆

普段着のまま、椅子一つでご自宅でも職場でも気軽にできるヨガのポーズを紹介し、身体を動かすことの良さを体験します。

3. 効果的なウォーキング ★☆☆

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。



ストレッチ

1. 機能改善ストレッチ ★☆☆

肩こり、腰痛に対して、手軽に行えるストレッチを実践するプログラムです。業務や日常の合間に行えるストレッチをご紹介します。疲労回復へ繋げていきます。

2. からだチェック&エクササイズ ★☆☆

動的ストレッチや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。

セルフケア

1. 眼精疲労すっきりセミナー ★☆☆

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するプログラムです。

2. 腸からはじめる生活習慣改善 ★☆☆

正しい腸活を理解し、腸の動きを活性化させる食生活と運動の方法を学びます。

3. 心のリラクゼーション～自律神経編～ ★☆☆

心と体の緊張を和らげる「呼吸法」や「自律訓練法」を実践し、セルフケア方法を習得します。

※講座は60分間程度（VODの場合は30～45分程度）です。

※オンラインまたはVODを選択できます。

※実施希望日の2か月前までにお申し込みください（※VODは実施希望日の1か月前）。

※VODによる講座の場合、利用したい月の1日～末日まで何度も視聴いただけるため、事業所内で複数回利用されたい場合や、日程調整が難しい場合にもご活用いただけます。

お知らせ

職場での禁煙チャレンジを応援します

協会けんぽ岩手支部の保健師が職場へ訪問し、禁煙への取り組みをサポートいたします。

詳細は協会けんぽホームページよりご確認のうえ、申込書をご提出ください。

【内容例】※は必須実施事項です。

- ・健康教育（喫煙についての内容）（※）
- ・禁煙希望者への受診推奨（個別の電話支援も可）
- ・環境面への助言など



禁煙チャレンジ
申込書はこちら



健康講座 利用申込書

事業所情報	名 称	
	記 号	※不明の場合は記入不要
	所在地	
	担当者	
	TEL	
講座希望日時	第1希望	令和 年 月 日 : ~ :
	第2希望	令和 年 月 日 : ~ :
	第3希望	令和 年 月 日 : ~ :
希望の内容 ①、②のいずれかに ○をつけてください	①	講師派遣による健康講座（岩手県予防医学協会による実施）
	☐	希望する講座名：_____
	②	オンライン・VODによる健康講座（株式会社ルネサンスによる実施）
	☐	希望する講座名：_____ 希望する実施方法に○をつけてください： ☒ オンライン ・ ☐ VOD
参加予定人数	人	
実施場所	名 称	
	所在地	

※オンライン・VODによる講座を希望される場合は、委託業者である株式会社ルネサンスよりメールにてご連絡いたしますので、こちらにメールアドレスをご記入願います。

＜留意事項＞

- ・「健康講座 利用申込書」は協会けんぽ岩手支部へFAXまたは郵送でお送りください（※実施希望日の**2ヶ月前まで**）。
- ・申込書のご提出から概ね1週間以内に協会けんぽ岩手支部からお電話いたします。ご連絡がない場合はお手数ですがお電話でお問い合わせください。
- ・申込書のご提出時点では、日時等は確定しておりません。必ず協会けんぽ岩手支部からの連絡の有無をご確認ください。