

保存版

無料



令和8年度

健康講座のご案内

協会けんぽ神奈川支部では、かながわ健康企業宣言にご参加いただいている事業所の健康づくりをサポートすることを目的に、健康講座の無料提供などを行っています。

この健康講座は、「**かながわ健康企業宣言**」の**選択項目に対応した講座**を中心に、協会けんぽ神奈川支部の保健師や管理栄養士、協力関係団体、協会けんぽ神奈川支部の委託を受けた専門業者から、健康づくりに関する講座を対面やオンライン、時間や場所を選ばずに、スマートフォンなどで受講できるVOD(ビデオオンデマンド)などで受講することができますので、ぜひご利用ください。

また、今回から**健康測定機器を使った講座**、事業所の**メンタルヘルス対策の体制整備を支援するためのメニュー**を加えています。

対 象

「かながわ健康企業宣言」エントリー事業所

実施期間

令和8年7月1日～令和9年6月30日

※ 準備期間の都合により実施時期が遅れる講座がございます。

※ 申し込みは、ご案内がお手元に届いた時点で随時お受けいたします。

利用回数

1事業所につき
講座の実施主体ごとに1回

申込方法

野村不動産ライフ&スポーツ(株)が総合受付を行います。
詳細は、「申し込みの流れ」をご確認ください。

そ の 他

講座により受付から実施日までの期間が異なりますので、講座一覧を確認し、余裕を持った申し込みにご協力ください。



申し込みの流れ

申し込みは、以下のような流れで行います。

1 講座の選定

本冊子4ページ以降の「講座一覧」から講座を選びます。

※講座の選定にあたっては、3ページの「留意点」を必ずご確認ください。

2 講座の申し込み

8ページの専用申込用紙に事業所様の情報と必要事項をご記入のうえ、総合受付の野村不動産ライフ & スポーツ(株)へお申し込みください。

※申し込み方法は、WEB、FAX、メール、電話からお選びいただけます。

※メールで申し込む際は、申込書の内容を漏れなく記載いただくか、申込書を添付してください。

3 講座内容に関するお打合せ

講座を実施する事業者(実施主体)から担当者様宛に事前のご連絡をします。

4 講座受講

実施形式に合わせてご受講ください。※受講後のアンケートにご協力ください。

講座ラインナップ(詳しくは、4ページ以降をご覧ください。)

飲酒習慣の改善	①お酒との上手な付き合い方 ②知って活用アルコールマネジメント法	メンタルヘルス対策	⑮メンタルヘルス対策 ⑯メンタル不調者への対応と予防のための職場づくり ⑰睡眠が今より満足できるコツ
食生活の改善	③10年先の人生を豊かにするための食生活 ④食事と栄養管理レベルアップのコツ ⑤腸活で改善する健康課題	女性の健康	⑱詳しくなろう女性のウェルネス
運動機会の増進	⑥脱メタボできる生活改善のコツ ⑦ロコモ・転倒予防のための運動ルーティン ⑧頭痛・肩こりが分かって改善	その他の講座	⑲治療と仕事の両立支援 ⑳今日からできる腰痛予防 ㉑転倒・腰痛予防対策 ㉒労災を防ぐ! ㉓油断しないための熱中症対策 ㉔健診結果の見方講座 ㉕健診結果を知って、活かす ㉖歯の健康対策 ㉗定着率アップのための社内コミュニケーション改善術
受動喫煙対策	⑨吸わない人には吸わせない「なくそう受動喫煙」 ⑩知って考える禁煙	体制整備支援	㉘心の健康づくり計画策定支援 ㉙ストレスチェック制度導入支援 ㉚職場復帰支援プログラム作成支援
感染症予防対策	⑪知っておこう感染症		
過重労働対策	⑫長時間労働の是正 ⑬人が辞めない会社のしくみ ⑭カスタマーハラスメント対策		

留意点

- 希望講座、希望日時(特に土日・祝日)については、ご希望に添えない場合がございます。その際は、担当者様にご連絡のうえ、日程等の調整を行います。
- 申込書の情報及び協会けんぽが把握している事業所様の情報について、講師派遣元に提供することに同意いただく必要があります。
- 実施場所は、事業所様にてご準備いただきます。
- オンライン講座、VOD講座をご希望の場合は、タブレット等のご準備をお願いいたします。
- 実施主体ごとに申込期日が異なりますのでご注意ください。

実施主体ごとの留意点は以下のとおりです。

◎協会けんぽ神奈川支部

- 健康測定機器の貸出しは、60分コースが対象です。
- 健康測定機器の貸出しは、月曜日から金曜日まで(搬入・搬出を含む)です。また、貸出しの機種を体組成計に変えることもできますが、他の機種に比べ大型となります。詳しくは協会けんぽまでお問い合わせください。

◎神奈川産業保健総合支援センター

- 「メンタルヘルス対策」は、60分コースのみです。
- すべての講座、体制支援のご利用は、1事業所1回限りとなります。前年度以前にご利用されている場合は、お受けいただけません。
- 3月は休講させていただきます。

◎神奈川働き方改革推進支援センター

- 3月は休講させていただきます。

◎神奈川県歯科医師会

- 木曜日、オンラインのみでの実施となります。参加者10名以上でお申し込みください。
- 開催回数(先着10事業所)に限りがありますので、お早めにお申し込みください。

◎野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

- オンラインの場合は平日 月曜～金曜 9時～19時開始(土日・祝日ご希望の場合はご相談ください)。
- オンライン講座とVOD講座は、複数の講座を組合わせて実施することができます(3種まで組合せ可能)。



- オンライン講座、VOD講座を受講された事業所様は、さらに特典動画(介護と仕事の両立、がん予防、治療と仕事の両立等)を1か月間無料でご視聴いただけます。

講座一覧

※★運動パートがある講座は、講座名の後に運動強度を3段階で表示(★～★★★)しています。

※♥健康測定機器を講習日を含め5営業日(月～金)レンタルいたします。60分コースが対象です。

Ⓐ野菜摂取度測定器 Ⓑ骨健康度測定器 Ⓒ足の握力測定器(トレーニングゲーム付)

飲酒習慣の改善

1 お酒との 上手な付き合い方



実施主体 協会けんぽ
実施方法 講師派遣
実施日時 平日9時開始～16時開始
所要時間 30分または60分
申込期限 実施希望日の1.5か月前

飲酒の影響、おつまみの選び方、アルコールとメタボの関係等。

※健康測定機器は、ⒶⒷⒸから選択

飲酒習慣の改善

2 知って活用 アルコールマネジメント法



実施主体 野村不動産L&S(株)
実施方法 オンライン、VOD、DVD
実施日時 相談の上決定
所要時間 30分または60分
申込期限 実施希望日の1か月前

飲酒頻度の高い方、飲酒翌日にお酒が残る方などを対象に、日常で行えるアルコール管理方法を学びます。

食生活の改善

3 10年先の人生を 豊かにするための食生活



実施主体 協会けんぽ
実施方法 講師派遣
実施日時 平日9時開始～16時開始
所要時間 30分または60分
申込期限 実施希望日の1.5か月前

人生100年時代を踏まえ、食生活の観点から人生を豊かにする方法を考えます。

※健康測定機器は、ⒶⒷから選択

食生活の改善

4 食事と栄養管理 レベルアップのコツ



実施主体 野村不動産L&S(株)
実施方法 オンライン、VOD、DVD
実施日時 相談の上決定
所要時間 30分または60分
申込期限 実施希望日の1か月前

栄養管理が長続きしない方、食事の偏りがある方などを対象に、食事に関する知識や栄養管理習得方法を学びます。

食生活の改善

5 腸活で改善する健康課題



実施主体 野村不動産L&S(株)
実施方法 オンライン、VOD、DVD
実施日時 相談の上決定
所要時間 30分または60分
申込期限 実施希望日の1か月前

腸の機能、機能低下による体への影響とリスク、日常で行える腸活方法を学び、内臓の働きを促すストレッチ、代謝を上げるストレッチを行います。

運動機会の増進

6 脱メタボできる 生活改善のコツ



実施主体 野村不動産L&S(株)
実施方法 オンライン、VOD、DVD
実施日時 相談の上決定
所要時間 30分または60分
申込期限 実施希望日の1か月前

メタボの原因、運動面の改善策、栄養面の改善策を学び、全身ストレッチや下半身の筋トレを行います。

運動機会の増進

7 ロコモ・転倒予防のための運動ルーティン

実施主体 野村不動産L&S(株)
実施方法 オンライン、VOD、DVD
実施日時 相談の上決定
所要時間 30分または60分
申込期限 実施希望日の1か月前

ロコモ、転倒の原因や予防対策を学び、全身ストレッチと骨密度改善に効果的な筋トレを行います。

運動機会の増進

8 頭痛・肩こりが分かって改善

実施主体 野村不動産L&S(株)
実施方法 オンライン、VOD、DVD
実施日時 相談の上決定
所要時間 30分または60分
申込期限 実施希望日の1か月前

頭痛の種類とリスク、頭痛と肩こりの関連性を学び、全身ストレッチと肩周辺をほぐす上半身の筋トレを行います。

受動喫煙対策

9 吸わない人には吸わせない「なくそう受動喫煙」

実施主体 協会けんぽ
実施方法 講師派遣
実施日時 平日9時開始～16時開始
所要時間 30分または60分
申込期限 実施希望日の1.5か月前

タバコの健康への影響と受動喫煙、喫煙と病気の関連、ニコチン依存のメカニズム等について学びます。

※健康測定機器は、**A****B****C**から選択

受動喫煙対策

10 知って考える禁煙

実施主体 野村不動産L&S(株)
実施方法 オンライン、VOD、DVD
実施日時 相談の上決定
所要時間 30分または60分
申込期限 実施希望日の1か月前

ニコチンやタールの体への影響、禁煙の目的、意義、考え方等を学びます。また、禁煙プログラムや禁煙を続けるためのヒントを紹介します。

感染症予防対策

11 知っておこう感染症

実施主体 野村不動産L&S(株)
実施方法 オンライン、VOD、DVD
実施日時 相談の上決定
所要時間 30分または60分
申込期限 実施希望日の1か月前

感染経路や屋内、屋外のリスクといった基本的な知識から日常生活で工夫できる免疫の高め方と予防の仕方を学び、代謝を上げるストレッチを行います。

過重労働対策

12 長時間労働の是正

実施主体 働き方改革推進支援センター
実施方法 講師派遣、オンライン
実施日時 相談の上決定
所要時間 30分または60分
申込期限 実施希望日の1か月前

主に管理職を対象として、事前にヒアリングした内容を踏まえ、労働時間管理のポイントや生産性向上に関するアドバイスをを行います。

過重労働対策

13 人が辞めない会社のしくみ

実施主体 働き方改革推進支援センター
実施方法 講師派遣、オンライン
実施日時 相談の上決定
所要時間 30分または60分
申込期限 実施希望日の1か月前

なぜ人は3年以内に辞めるのか、退職理由の本音と会社が見落としているポイント等を入社後3年で差がつく職場対応と題して解説します。

過重労働対策

14 カスタマーハラスメント対策

実施主体 働き方改革推進支援センター
実施方法 講師派遣、オンライン
実施日時 相談の上決定
所要時間 30分または60分
申込期限 実施希望日の1か月前

カスハラ対策方針の策定、クレーム対応フローや顧客向けの掲示の作成のポイントを解説します。

メンタルヘルス対策

15 メンタルヘルス対策

実施主体 産業保健総合支援センター
実施方法 講師派遣、オンライン
実施日時 平日9時開始～16時開始
所要時間 60分
申込期限 実施希望日の1.5か月前

管理職向けのラインケア、従業員向けのセルフケアからお選びいただけます。

この講座は、過去に利用している場合は申込できません。

メンタルヘルス対策

16 メンタル不調者への対応と予防のための職場づくり

実施主体 働き方改革推進支援センター
実施方法 講師派遣、オンライン
実施日時 相談の上決定
所要時間 30分または60分
申込期限 実施希望日の1か月前

メンタルヘルス対策の重要性、様々なケア、メンタル不調の主な原因などを解説します。

メンタルヘルス対策

17 睡眠が今より満足できるコツ



実施主体 野村不動産L&S㈱
実施方法 オンライン、VOD、DVD
実施日時 相談の上決定
所要時間 30分または60分
申込期限 実施希望日の1か月前

睡眠の基礎知識、睡眠に対する誤解と科学的根拠、すぐに実践できる改善方法などを学び、自律神経を整えるストレッチなどを行います。

女性の健康

18 詳しくならう女性のウェルネス



実施主体 野村不動産L&S㈱
実施方法 オンライン、VOD、DVD
実施日時 相談の上決定
所要時間 30分または60分
申込期限 実施希望日の1か月前

女性特有の健康課題、周囲が配慮する環境の作り方などを紹介し、血液循環を促すストレッチなどを行います。

その他の講座

19 治療と仕事の両立支援

実施主体 産業保健総合支援センター
実施方法 講師派遣、オンライン
実施日時 平日9時開始～16時開始
所要時間 30分～60分
申込期限 実施希望日の1.5か月前

治療と仕事の両立支援の進め方、就業規則等の整備についてのアドバイス、従業員向け啓発セミナーなどを行います。

この講座は、過去に利用している場合は申込できません。

その他の講座

20 今日からできる腰痛予防



実施主体 野村不動産L&S㈱
実施方法 オンライン、VOD、DVD
実施日時 相談の上決定
所要時間 30分または60分
申込期限 実施希望日の1か月前

体の構造と腰痛の原因、セルフケアの方法などを学び、姿勢を整えるストレッチ、姿勢改善自重筋トレなどを行います。

その他の講座

21 転倒・腰痛予防対策

実施主体 産業保健総合支援センター
実施方法 講師派遣
実施日時 平日9時開始～16時開始
所要時間 30～60分
申込期限 実施希望日の1.5か月前

工作中的転倒や腰痛災害の防止について、聴き取り、状況分析、セミナー実施、効果確認等、講師が4回に分けて訪問します。

この講座は、過去に利用している場合は申込できません。

その他の講座

22 労災を防ぐ！

実施主体 働き方改革推進支援センター
実施方法 講師派遣、オンライン
実施日時 相談の上決定
所要時間 30分または60分
申込期限 実施希望日の1か月前

管理・監督者向けに職場でのリスク管理と職場安全の基本について解説します。

その他の講座

23 油断しないための熱中症対策



実施主体 野村不動産L&S(株)
 実施方法 オンライン、VOD、DVD
 実施日時 相談の上決定
 所要時間 30分または60分
 申込期限 実施希望日の1か月前

熱中症の基礎知識、体への影響、日常で行える対策と科学的根拠などを学び、全身ストレッチと自重筋トレなどを行います。

その他の講座

24 健診結果の見方講座



実施主体 協会けんぽ
 実施方法 講師派遣
 実施日時 平日9時開始～16時開始
 所要時間 30分または60分
 申込期限 実施希望日の1.5か月前

ご自身の健診結果をご準備いただき、生活習慣病に係る各項目とその意味などを学びます。

※健康測定機器は、**A B C**から選択

その他の講座

25 健診結果を知って、活かす



実施主体 野村不動産L&S(株)
 実施方法 オンライン、VOD、DVD
 実施日時 相談の上決定
 所要時間 30分または60分
 申込期限 実施希望日の1か月前

健診結果の見方、項目の説明、結果に応じたリスクなどを解説し、全身ストレッチと自重筋トレなどを行います。

その他の講座

26 歯の健康対策

実施主体 神奈川県歯科医師会
 実施方法 オンライン
 実施日時 原則木曜日 9時～17時
 所要時間 60分
 申込期限 実施希望日の1.5か月前

歯の健康を保つための知識、日常のケア等について、歯科医師が解説し、受講者の疑問にもお答えします。

この講座は、10名以上で申してください。

その他の講座

27 定着率アップのための社内コミュニケーション改善術

実施主体 働き方改革推進支援センター
 実施方法 講師派遣、オンライン
 実施日時 相談の上決定
 所要時間 30分または60分
 申込期限 実施希望日の1か月前

なぜ社内コミュニケーション不足が離職につながるのか、定着率を高める仕組みづくりなどを解説します。

体制整備支援

28 心の健康づくり計画策定支援

実施主体 産業保健総合支援センター
 実施方法 講師派遣
 実施日時 平日9時開始～16時開始
 所要時間 相談による
 申込期限 実施希望日の1.5か月前

心の健康づくり計画とは、従業員のメンタルヘルスクアを推進するために策定する、中長期の行動計画です。

この支援は、1事業所あたり一度とさせていただきます。

体制整備支援

29 ストレスチェック制度導入支援

実施主体 産業保健総合支援センター
 実施方法 講師派遣
 実施日時 平日9時開始～16時開始
 所要時間 相談による
 申込期限 実施希望日の1.5か月前

労働安全衛生法の改正により、労働者数50人未満の事業場におけるストレスチェックの実施が、令和10年度までに義務化されます。

この支援は、1事業所あたり一度とさせていただきます。

体制整備支援

30 職場復帰支援プログラム作成支援

実施主体 産業保健総合支援センター
 実施方法 講師派遣
 実施日時 平日9時開始～16時開始
 所要時間 相談による
 申込期限 実施希望日の1.5か月前

休職する従業員へ説明することは？職場復帰の判断は？休職時から復職後まで計画的に進めるために重要なのが、職場復帰支援プログラムです。

この支援は、1事業所あたり一度とさせていただきます。