

# 無料

# 出前健康づくり講座 を受講してみませんか？

協会けんぽ宮城支部では、**職場で働く皆さまの健康づくり**を応援するため、専門のスタッフが皆さまのお勤め先に直接お伺い（オンラインも可）する**出前健康づくり講座**のご案内を行っております。

**Point** **健康経営優良法人**認定への取組みにもつながりますので、ぜひご活用ください。

対象

## 職場健康づくり宣言に登録している事業所様

※登録していない事業所様は、講座申込と同時に登録していたてもかまいません。  
※「職場健康づくり宣言」への登録は無料です。詳しくはHPをご覧ください。

期間

令和9年

**3/31 (水) まで**

※定数に達し次第終了いたします

### スポーツクラブ ルネサンス

食事

- ①カラダかわるセミナー
- ②腸から始める生活習慣改善
- ③からだマネジメントセミナー～生活習慣改善～
- ④知っておきたい アルコールと健康
- ⑤効果的なウォーキング
- ⑥肩こり・腰痛エクササイズ
- ⑦Renaissance Active Move
- ⑧からだチェック&エクササイズ
- ⑨椅子ヨガ
- ⑩知っておきたい たばこ健康
- ⑪心のリラクゼーション～自律神経編～
- ⑫眼精疲労ずきりセミナー
- ⑬機能改善ストレッチ
- ⑭スリープタフネスセミナー
- ⑮メンタルタフネスセミナー
- ⑯知っておきたい がん予防



運動

その他

### セントラルスポーツ

食事

- ①バランスの良い食事
- ②減塩
- ③免疫力アップ

運動

- ④エアロサーキット
- ⑤リズム体操
- ⑥ファイトアタック（格闘技系）
- ⑦イスヨガ体操
- ⑧健康ウォーキング

その他

- ⑨ベーシックヨガ
- ⑩ピラティス
- ⑪肩こり腰痛予防・改善セミナーまたはストレッチ
- ⑫生活習慣病予防・改善セミナー
- ⑬ロコモティブシンドローム予防・改善セミナー

※講師派遣、オンライン形式のみとなります。

## 講座内容

### 野村不動産ライフ&スポーツ

食事

- ①栄養・食事管理レベルアップのコツ
- ②腸活で改善する健康課題
- ③知って活用アルコールマネジメント法

運動

- ④脱メタバでできる生活改善のコツ
- ⑤ロコモ・転倒予防のための運動ルーティン

その他

- ⑥頭痛・肩こり分かって改善
- ⑦知って考える禁煙
- ⑧睡眠が今より満足できるコツ
- ⑨分かって実践ストレスケア
- ⑩詳しくなる女性のウェルネス
- ⑪今日からできる腰痛予防
- ⑫健診結果を知って、活かす
- ⑬油断しないための熱中症対策
- ⑭口腔ケアで生活の質向上



※オンライン、VOD、DVD形式のみとなります。

### 日本産業カウンセラー協会

その他

- ①メンタルヘルス ラインケア <管理監督者向け>
- ②メンタルヘルス セルフケア <一般従業員向け>
- ③メンタルヘルスの基本は良い睡眠から <全従業員向け>
- ④レジリエンス(心の回復力)向上 <全従業員向け>

※講師派遣、オンライン形式のみとなります。

### 宮城産業保健総合支援センター

- ①若年労働者向けメンタルヘルス教育（若年者向けセルフケア）
- ②管理監督者向けメンタルヘルス教育（管理者向けラインケア）

### 申込方法

裏面の申込書をFAXまたは郵送で提出ください。



「もしも」と「いつも」に安心を。

全国健康保険協会  
宮城支部

お問い合わせ先

TEL:022-714-6850

※音声ガイダンス「4」を選択ください。

宮城支部  
メルマガ  
会員募集中！



宮城支部  
公式LINE  
友だち募集！



郵送の場合

〒980-8561 仙台市青葉区中央4-4-19アーバンネット仙台中央ビル1 4階

## 出前 健康づくり講座 申込書

1. 事業所	名 称	(事業所記号)
	所 在 地	〒 -
	ふりがな 担 当 者	
	TEL・FAX	TEL ( ) - FAX ( ) -
	M A I L	@
2. 講座希望日	第1希望	令和 年 月 日 ( 曜日) 午前・午後
	第2希望	令和 年 月 日 ( 曜日) 午前・午後
	第3希望	令和 年 月 日 ( 曜日) 午前・午後
3. 開催希望テーマ	※希望するテーマを12〇で囲んでください。 ●ルネサンス (①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨・⑩・⑪・⑫・⑬・⑭・⑮・⑯) ●ライフ&スポーツ (①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨・⑩・⑪・⑫・⑬・⑭) ●セントラル (①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨・⑩・⑪・⑫・⑬) ●カウンセラー (①・②・③・④) ●宮城産業保健総合支援センター ( ① ・ ② )	
4. 会場	名 称	
	所 在 地	〒 -
5. 対象者	人 数	約 名 (男性約 名、女性約 名)
	年 代	概ね 歳 ~ 歳
	主 な 業 種	
6. その他 要 望 事 項	オンラインやVOD・DVDの要望がある場合は、こちらに希望を記入してください。	

←メールアドレスは大きく鮮明に記入してください

## 留意事項

- ・お申込みは、開催希望日時の**1か月前**までに行っていただきますようお願いいたします。
- ・セミナーの日程等は、ご希望に添えない場合があります。
- ・**会場にかかる費用、お申込者様側のオンライン通信費およびその他備品などにかかる費用はお申込者様のご負担になります。**
- ・プロジェクター、スクリーン等を使用してのセミナーをご希望の事業所様につきましては、誠に恐れ入りますがお申込者様のご負担で機材のご準備、設置までをお願い致します。
- ・出前講座終了後に担当者様等へのアンケートの記入をお願いしております。
- ・講座当日の天災、講師の体調不良など突然のアクシデントにより、急遽キャンセルが発生する場合があります。