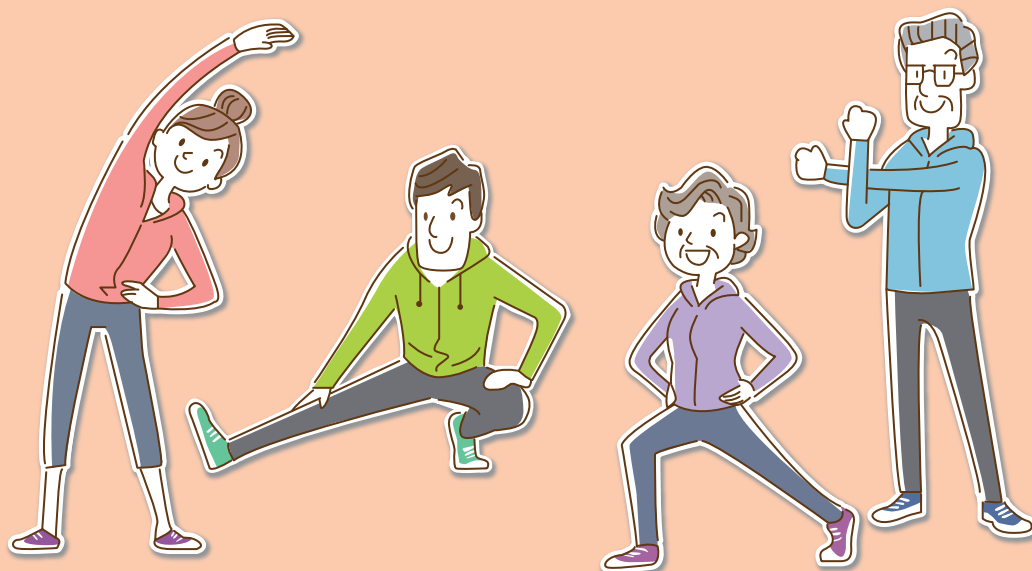


# 協会けんぽの 令和8年度版 講習会のご案内

協会けんぽの講習会メニューを活用して  
健康企業を目指しましょう！



## 協会けんぽの講習会 5つの特徴

- 開催日、時間は事業所のご都合に合わせてます。
- 事業所に訪問して講習会を行います。一部オンライン受講可
- 豊富な講座内容からお選びいただけます。
- 少人数でも実施できます。
- 受講はすべて無料です。



「もしも」と「いつも」に安心を。

協会けんぽ 全国健康保険協会長野支部

# 講習会メニューの一覧



オンライン受講  
対応可能マーク

## No.1

### 運動に関する講座 (シンコースポーツによる講習)



→P 3参照

複数のプログラムから希望のプログラムを選択いただけます。  
従業員の方の運動不足解消や、今後の運動習慣の定着のためにご利用ください。

## No.2

### 歯科口腔保健セミナー (長野県歯科口腔保健推進センターによる講習)



Web限定

歯の健康は全身の健康に影響を与えます。  
この講習で健康な歯の大切さを学んでいただけます。  
※「オンラインのみ」「平日 8:30 ~ 17:15の間」の講習に限ります。

→P 4参照

## No.3

### メンタルヘルス研修会 (長野産業保健総合支援センターによる講習)



【管理監督者向け】と【若年労働者向け】の2つから選択いただけます。→P 5参照  
日々のストレスで心の健康を損なう方が増えています。  
この講習でストレスへの適切な対応を学んでいただき、心の健康保持・増進のため  
にご利用ください。

→P 5参照

## No.4

### 食事・生活習慣に関する講座 (協会けんぽ長野支部による講習)

→P 6参照

協会けんぽ長野支部の保健師・管理栄養士による講習です。  
複数のテーマから希望のテーマを選択いただけます。どの講座テーマも従業員の  
健康に役立つことを学んでいただけます。

## 講習会のお申し込み方法

協会けんぽ長野支部 講習会 検索

付属の申込書に必要事項を記入し、

**FAX (026-238-1257)** にてお申し込みください。

また、講習会およびこの冊子の内容についてのお問い合わせは、  
企画総務グループ (**TEL : 026-238-1250**)

までお願いします。

申込書は長野支部 HP からダウンロードいただくことも可能です。

又は



# 運動に関する講座

講座名	イメージ	講座内容	参加人数	備考
<b>機能改善系・ストレッチ</b>				
バランスパフォーマンスUP		<b>仕事の合間に体幹強化！転ばないカラダをつくらう！</b> 自重テストでバランスを確認し、運動機能の衰えを予防！座ってできるストレッチで姿勢改善や肩こり・腰痛対策も。転倒防止トレーニングで健康な体づくりを始めましょう！	30	椅子のご用意をお願いします。
肩・腰・膝メンテナンス教室		<b>つらさをためない体へ。今日から始める肩・腰・膝ケア。</b> 要望の多い肩・腰・膝の不調について、予防・改善につながる内容を分かりやすく実践する講座です。ストレッチを中心に、日常生活でも無理なく取り入れられる運動内容で実施します。	30	椅子のご用意をお願いします。
スキマ時間のブレイクストレッチ・リセットタイム		<b>深呼吸でストレスオフ！働くあなたのリラックス習慣</b> ゆったりストレッチとバランス運動で姿勢を整え、肩こり・腰痛を予防。呼吸を意識し、心身のリラックスとストレス緩和を促します。	30	ヨガマットが敷けるスペースの確保をお願いします。 ※ヨガマットは弊社用意
<b>生活習慣予防</b>				
ロコモケアで筋力アップ（予防）		<b>将来の不安に先手！下肢&amp;体幹を鍛えるロコモケア。</b> ロコモ（運動器の衰え）予防を目的に、歩く・立つ・階段動作に必要な下肢・体幹の筋力とバランス力を高める講座です。椅子を使った安全な筋力トレーニングとストレッチを中心に、転倒予防と日常で続けられる運動習慣を身につけます。	30	椅子のご用意をお願いします。
健康づくりセミナー		<b>生活習慣、運動から整える。今日の一步が予防になる。</b> 運動の講義・実技をメインに、包括的に健康について意識を高める講座です。運動による効果や生活習慣を変えるポイントを学び、継続しやすい運動を実践していきます。	30	座学と実技になります。 椅子のご用意をお願いします。
<b>簡単ワークアウト&amp;エクササイズ</b>				
脂肪燃焼エクササイズ		<b>オフィスで完結！手軽に脂肪燃焼。</b> アクティブストレッチで筋肉をほぐし、オフィスでもできる簡単な中～高強度のエクササイズで、脂肪燃焼・筋力アップを目指し、疲れをリフレッシュ。仕事の合間に健康をサポートします！	30	汗をかく可能性があるため、汗拭きタオル等があればご持参ください。
トレーニングチューブでワークアウト		<b>仕事の合間に筋力UP!チューブで効率よく鍛える</b> チューブを使った自重トレーニングでオフィスでも筋力アップ。ストレートネックや巻き肩改善、肩こり・腰痛予防に効果的な簡単ワークアウトで健康的な体作りをサポート！	30	椅子のご用意をお願いします。
<b>測定プログラム</b>				
体組成測定会 <b>InBody</b>		<b>数値で知る自分のカラダ！InBodyで健康管理を強化</b> 測定機器を使って筋肉量と脂肪量を部位別に数値化し、現在の身体状態を詳しく確認。これにより、健康目標を明確にし、効果的なトレーニング計画が立てられます。	20	電源が確保できる場所に限り ます。 ※オンライン不可
カラダゆがみAIチェック <b>SK シセイカルテ</b>		<b>働くあなたの姿勢、大丈夫？今すぐチェック！</b> 最先端AI姿勢分析アプリ「シセイカルテ」で姿勢を数値化・スコア化。負担部位を特定し、日常的に実施できるストレッチを提供します。	20	椅子のご用意をお願いします。 ※スマートフォンがあれば測定結果を保存可能。 ※オンライン不可
<b>スポーツレクリエーション</b>				
スポーツレクリエーション (ポッチャ・モルック)		<b>楽しく動いて、運動習慣の第一歩。</b> 運動を始める第一歩を後押しするスポーツレクリエーション講座です。ポッチャやモルックなど参加しやすい種目を実施し、自然な交流や協力を生み出すことで、社内コミュニケーションの促進にもつなげます。	15	長さ 13.40 m × 幅 6.10 m 程度の諸室面積が必要（バドミントンコート1面） ※オンライン不可

## 講座のお申し込みについて

- お申し込みは、実施希望日の1ヶ月前を目安にお願いいたします。1ヶ月未満の場合は、ご相談ください。
- 開催日の7日前を過ぎるとキャンセルできませんので、ご了承ください。
- より多くの職員の方にご参加いただけるよう、同日複数回の開催も可能です。お気軽にご相談ください。
- オンラインでの推奨参加人数は100名程度です。
- 実施内容に関して特別なご希望がある場合は、ご相談ください。（例：体組成測定と姿勢測定のみを実施したいなど）
- 講座の所要時間は約1時間です。

# 歯科口腔保健セミナー

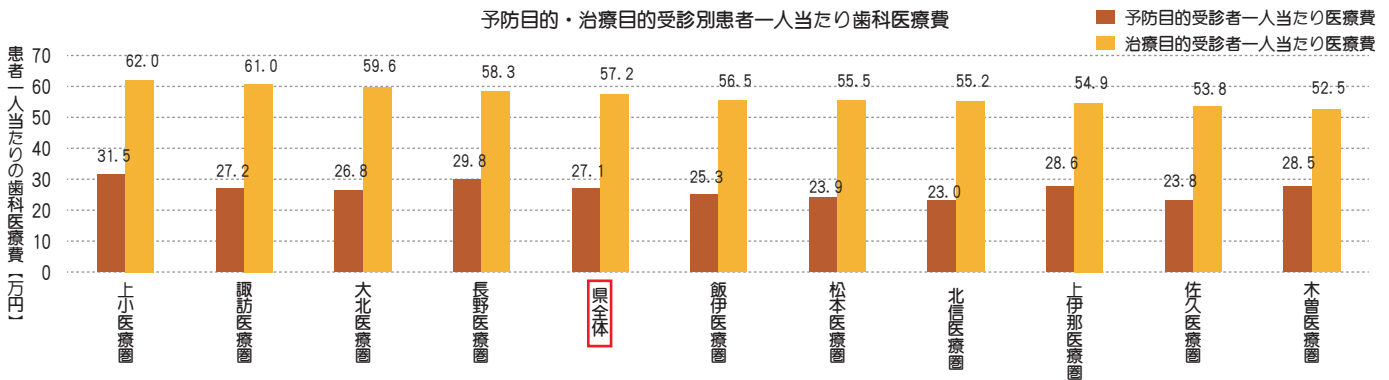
～生活習慣病を予防するためには、定期的な歯科受診が重要です～

## ～セミナー開催にあたって～

- 講師は、長野県歯科口腔保健推進センターの歯科専門職員が行います。
- 基本的にオンラインでの開催です。  
開催日時（平日 8:30～17:15）や場所、セミナーの所要時間（30分～1時間程度）は、個別にご相談させていただきます。
- 参加人数は少人数でも構いません。
- 希望する事業所（ご希望の方）には、唾液で口腔内の状態を観察できるオーラルキットをお渡しします。  
※簡易検査をご希望の場合は、時間によって受講前の飲食や歯磨きをお控えいただくことがございます。



歯周病健診や歯石除去を目的として受診する人は**医療費が低い**傾向があります。



※ 予防目的受診者：歯周基本検査及び歯石除去のみの受診者  
治療目的受診者：予防目的受診者以外

出典：令和5年度長野県事業「データ活用による歯科検診推進事業」分析報告書より抜粋

全身の健康と**歯と口腔の健康**は  
つながっています。

歯と口腔の健康を守るために  
**定期的に歯科検診を受診しましょう**

# メンタルヘルス研修会

職場におけるメンタルヘルス対策を進めるにあたり、心の健康を維持し、ストレスへの適切な対応方法等を習得するための一環として、長野産業保健総合支援センターとの共催により「メンタルヘルス研修会」を実施いたします。

## 管理監督者向け

メンタルヘルス指針に定める管理監督者の役割、心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の取り組みやストレスチェックの導入などについて学んでいただきます。

**対象者：主に管理職**

## 若年労働者向け

就労して間もない若年層の自殺が問題となっています。メンタルヘルス指針に定めるセルフケアの促進について学んでいただきます。

**対象者：新入社員や20歳代の若手社員（他の年代社員を含めても可）**

【内 容】 管理監督者向け研修会、若年労働者向け研修会からどちらか一方をお選びください。

※それぞれ1事業所につき1回限りとさせていただきます。

過去に実施されたことのあるコースについてはお申込みできません。

【受講者】 1回あたり20名程度

【実施期間】 令和8年6月から令和9年3月までの間

【講師】 長野産業保健総合支援センターから派遣します。

【研修時間】 基本1時間（それより短い時間をご希望の場合はご相談ください）

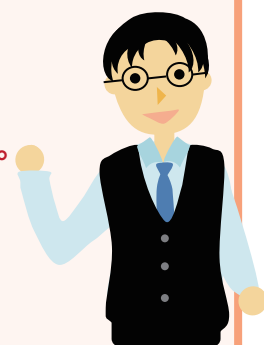
【費用】 無料

【会場・備品等】 事業所の会議室等を利用させていただきます。

また、PC・プロジェクター・スクリーンの準備にご協力ください。

オンラインでの受講をご希望の場合は、オンラインの環境

（事業所側が主催者として）をご用意ください。



# 食事・生活習慣に関する講座

協会けんぽ長野支部の保健師・管理栄養士による講習会です。以下の講座名からお選びください。事業者様の健康診断結果の傾向などをふまえてお話しします。

テーマ	講座名	講座内容の例
健康診断結果	健康診断結果が教えてくれること	健康診断は受けた後が肝心、健康診断に関するクイズ
生活習慣病予防	血圧について	血圧測定、塩分チェック、片麻痺体験
	血糖について	糖質ってなに？加糖飲料・血糖値スパイク
	血中脂質について	動脈硬化とは、動脈硬化が引き起こす合併症、コレステロール改善対策
生活習慣	コンビニ・外食の賢い使い方	コンビニ・外食のメリットデメリット、栄養バランスの良い食事にするコツ
	タバコの最新情報	アルコールパッチや一酸化炭素濃度測定、禁煙チャレンジ支援、加熱式タバコ
	睡眠は身体と心の源	睡眠と血圧の関係、睡眠不足の影響、睡眠時無呼吸症候群、良い睡眠のための工夫
その他	熱中症の理解と対策	熱中症を引き起こす要因、脱水のチェック方法、症状と対策
	夜勤・交代制勤務のリスクと対策	健康への影響(体・心)、睡眠と食事の対策、いっとう食べると太りにくい？
	その他(健康に関すること)	男性女性の更年期、月経困難症・月経前症候群、ホルモンバランス



## 受講された事業所の声

- ・危機感をあおるような形ではなく聞き手に沿った内容に感謝
- ・ディスカッション形式(グループワーク)で進めていただき充実していた
- ・クイズ形式(穴埋め式)で楽しみながら受講できた
- ・見ているだけにならないようにランダムに質問を当ててもらいありがたかった
- ・運動や検査など実技があり楽しく受講できた

## 確認事項

- 開催日時:平日(9:00~17:00)※左記の時間以外を希望の場合は要相談
- 所要時間:40-50分ほど(事業所のご都合に合わせて対応いたします)
- 保健師・管理栄養士が直接希望場所へ伺います(対面のみ)
- 複数の講座を組み合わせ受講することもできます
- 準備期間確保のため、申し込みは**1か月前まで**にお願いします。
- 日程決定後、詳細については講座担当より電話にてご相談させていただきます。

## 協会けんぽの「健康づくり」事業のおしらせ

# 健康づくりサイクルの定着を目指しましょう！

元気に働き続けるためには、日々の健康が大切。従業員の皆様が自分らしく安心して働けるよう健康づくりの一環として①～③の健康づくりサイクルを意識してみましょう！

### ① 健診の受診

健康状態を確認するために健診を毎年受けましょう！

協会けんぽの生活習慣病予防健診は自己負担額が  
**最大 5,500 円**でお得に受診ができます！

### ③ 日々の健康づくり

日々の健康づくりも忘れずに！

- 適度な運動
  - 禁煙
  - バランスの良い食生活 など
- 講習会を活用して従業員の意識を高めよう  
メンタルヘルスや歯科口腔の講座もあります。  
ぜひご利用ください！

健康づくりサイクルを  
回して健康を維持しよう！



### ② 健診後の行動

健診の結果を踏まえて行動しましょう！

- 要治療・要再検査と診断されたら  
→ 早期に医療機関へ受診
- 生活習慣の改善が必要と判断されたら  
→ 特定保健指導を受けましょう！  
保健師・管理栄養士による無料のサポートが  
受けられます。

## 令和 6 年度インセンティブ制度の結果は 34 位

～インセンティブ制度とは～

全国47支部が下記の健康づくりに関する「5つの取り組み」に対して、各実績値とともに前年度からの伸び率等が考慮された得点によりランキングし、上位15位以内の支部に対してインセンティブ（報奨金）を付与します。付与されたインセンティブは翌々年度の健康保険料率に反映します。

### 長野支部の総合順位

**34 位** / 47 支部中  
(前年度 5 位)

報奨金が獲得できるように  
皆様のご協力を  
お願いします。

#### 特定健診等の実施率

**18 位**  
(前年度 26 位)

健康診断を必ず受診してください！



#### 特定保健指導実施率

**45 位**  
(前年度 8 位)

協会けんぽの健康サポートを  
利用してください！



#### 特定保健指導対象者の減少率

**21 位**  
(前年度 19 位)

メタボ予防には日々の  
取り組みが大事です！



#### 要治療(要再検査)者の医療機関受診率

**28 位**  
(前年度 9 位)

重症化する前に必ず  
医療機関を受診してください！



#### 後発医薬品使用割合

**32 位**  
(前年度 3 位)

ジェネリック医薬品を  
利用しましょう！



長野支部の公式LINE始めました！  
毎月2回、協会けんぽの事業案内  
や健康情報をお届けします！  
友だち追加はこちらから ▶▶▶



# 「健康経営優良法人 2026」に 協会けんぽ長野支部加入企業 672 社が認定されました！

大規模法人部門 **14**社 中小規模法人部門 **658**社（全国 **7**位）

健康経営優良法人とは、優良な健康経営<sup>®</sup>を実践している企業等を「見える化」するために創設された制度です。

※健康経営は NPO 法人健康経営の登録商標です。

## 健康経営優良法人への認定で期待されること

**企業の社会的地位向上 生産性の向上 優秀な人材の確保**

- ◎ 本冊子でご案内している講習を受講いただくことで、  
**健康経営優良法人の評価項目の1つを満たすことができます！**  
※講習によっては、他の評価項目も併せて満たすことができます。
- ◎ 健康経営優良法人（中小規模法人部門）の認定を受けるには、  
協会けんぽ長野支部「健康づくりチャレンジ宣言」のエントリーが必須要件です。

## 健康づくりチャレンジ宣言エントリー事業所を 募集しています！

協会けんぽ長野支部では、事業所全体で健康づくりへの意識を共有し、一丸となって取り組んでいただくことができるように健康づくりチャレンジ宣言のエントリー事業所を募集しています。健康づくりチャレンジ宣言とは、事業所全体で健康づくりに取り組むことを宣言し、実施することで心身ともに健康な職場「健康企業」を目指すことです。

エントリー事業所には、健康づくりにお役立ていただけるよう、様々な特典を下記のとおりご用意しています。（無料）  
皆様の健康づくりのため、協会けんぽのサポートをご活用ください。

エントリー事業所  
**1,557**社！  
(2026年3月末時点)

健康づくりチャレンジ宣言  
詳しくはこちら



「事業所健康度診断カルテ」  
を毎年お届け(※)



(※)健診データが10名以上  
確認できる場合のみ

健康意識啓発  
ポスターを提供



健康情報誌を  
年4回お届け



歯科検診の  
費用補助(※)



(※)受付人数に限りあり

健康づくりチャレンジ宣言エントリーは、「健康づくりチャレンジ宣言事前相談書」  
を記入いただき FAX (026-238-1257) または郵送でご提出ください。

健康づくりチャレンジ  
宣言事前相談書→



〒380-8583 長野市南長野西後町 1597-1 長野表参道ビル 8階  
全国健康保険協会 長野支部 企画総務グループ  
TEL : 026-238-1250 FAX:026-238-1257