

職場における 「健康づくり講座」のご案内

協会けんぽ新潟支部では事業所で実施できる「健康づくり講座」をご用意いたしました。
 「健康経営®の課題を解決したい」「従業員の健康維持、増進に取り組みたい」
 そんな事業所様にオススメです。ぜひご活用ください！



健康づくり講座は全22種類。

①講師派遣、②オンライン、③動画配信、④DVDによる
 4つの形式から選択が可能です。

対象：「にいがた健康経営宣言」にエントリーしている事業所様

開催期間 **令和8年6月～令和9年2月末**

講師	野村不動産 ライフ&スポーツ	新潟県歯科保健協会	協会けんぽ
開催回数	合計100回	5回	上限はありません
日時	平日 9:00～18:00 <small>※土日祝・夜間は応相談</small>	平日 9:00～17:00	平日 9:00～16:00

※先着順で受付しておりますのでお早めにお申し込みください。

開催場所 お申し込みのあった事業所内

実施回数 原則1事業所1回

実施時間 **45～60分**

お申し込み・お問い合わせ先 全国健康保険協会新潟支部
 (TEL:025-242-0260 FAX:025-243-3461)



お申し込みから受講までのながれ

STEP 01

受講する講座をお選びください

3~4ページの「健康づくり講座一覧」の中から、受講を希望する講座と実施方法（講師派遣・オンライン・動画配信・DVD）をお選びください。実施方法の詳細は5ページをご覧ください。

複数の講座を希望される場合は、事前に協会けんぽへお問い合わせください。



STEP 02

申込書を協会けんぽへお送りください

6ページの申込書に必要事項をご記入のうえ、協会けんぽへ郵便またはFAXによりお送りください。



講 師	野村不動産 ライフ&スポーツ	新潟県歯科保健協会	協会けんぽ
申込期限	希望日の1か月前	希望日の2か月前	希望日の1か月前

STEP 03

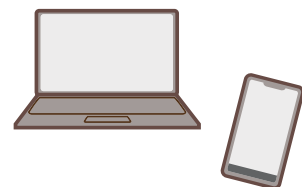
講師からの連絡をご確認ください

協会けんぽへの申し込みから約2週間後に、事業所ご担当者様に日程確定のご連絡をいたします。



講師派遣・オンラインの場合

受講場所や準備する資材等についてご確認ください。

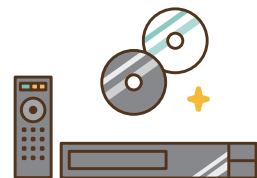


動画配信の場合

視聴期間の開始3日前に視聴用URLをお知らせいたします。
従業員のみなさまにご案内ください。

DVDの場合

視聴期間の開始約3日前にDVDをお届けいたします。
視聴が終了しましたらご返却ください。



食生活

食生活

講師：野村不動産ライフ&スポーツ

1 栄養・食事管理レベルアップのコツ

講師派遣 オンライン 動画配信 DVD

栄養の基礎知識だけでなく、食事の栄養バランスの見極めと調整方法を学びます。

2 腸活で改善する健康課題

講師派遣 オンライン 動画配信 DVD

腸の動きを促す方法と腸内細菌のバランスを整える方法を学びます。

3 知って活用アルコールマネジメント法

講師派遣 オンライン 動画配信 DVD

アルコールが体に及ぼす影響を理解したうえで、アルコールを摂取してから分解されるまでの時間の管理方法を学びます。

講師：協会けんぽ

4 筋力低下予防の食事 ～コツコツ貯筋で、筋肉増やして元いきいき♪～

講師派遣

筋肉を維持するための食事について学びます。

5 Let'sスモールチャレンジ！～LDL(悪玉)コレステロールは食生活で下げられる～

講師派遣

食事や生活をするうえでのヒントとLDL(悪玉)コレステロールを下げる食事のコツを学びます。

6 Let'sスモールチャレンジ！～糖尿病は食生活で予防できる～

講師派遣

糖尿病の発症予防や生活をするうえでの食事のヒントについて学びます。

運動

運動

講師：野村不動産ライフ&スポーツ

7 脱メタボできる生活改善のコツ

講師派遣 オンライン 動画配信 DVD

生活習慣の中で誰でも行えるメタボ対策エクササイズと栄養の調整方法を学びます。

8 ロコモ・転倒予防のための運動ルーティン

講師派遣 オンライン 動画配信 DVD

下半身の筋力強化やバランス能力向上を目的とした運動を実践します。

9 頭痛・肩こり分かって改善

講師派遣 オンライン 動画配信 DVD

頭痛の原因となる肩こりや眼精疲労の緩和が期待できる日常生活でのヒントを学びます。

10 今日からできる腰痛予防

講師派遣 オンライン 動画配信 DVD

腰痛の原因となる生活習慣と日々の腰の重みを軽減する方法を学びます。

講師：協会けんぽ

11 運もカラダもあなたの動き次第で変わる！～運動があなたに与えてくれる素敵なこと～

講師派遣

自宅でもできる簡単な運動や、運動がもたらす良い効果について学びます。

デンタル
ケア

デンタルケア

講師：新潟県歯科保健協会

12 歯の健康づくりに関する講話

講師派遣 オンライン

歯科疾患の予防・早期治療の重要性について、講話・実技指導を通して学びます。

講座一覧

▶ 付きの講座はサンプル動画をご覧ください
<https://megalos.co.jp/houjin/seminar/nigata/>



たばこ

たばこ

講師：野村不動産ライフ&スポーツ

13 知って考える禁煙

特に周囲の方に影響のある受動喫煙への理解を深め、禁煙方法もあわせて学びます。

講師派遣 オンライン 動画配信 DVD

講師：協会けんぽ

14 今昔タバコ物語 ～昔から伝えられている・今だから判明しているタバコのお話～

吸う人も吸わない人も、みんなで取り組む禁煙方法や新型たばこの危険性について学びます。

講師派遣

早期発見
早期受診

早期発見・早期受診

講師：協会けんぽ

15 健診結果の見方がわかる！ ～今の気づきが未来の自分への贈り物～

健診結果の正しい見方や未来の健康づくりに役立つポイントを紹介します。

講師派遣

メンタルヘルス

講師：野村不動産ライフ&スポーツ

16 睡眠が今より満足できるコツ

睡眠の基礎知識と質を向上させる方法を学びます。

講師派遣 オンライン 動画配信 DVD

17 分かって実践ストレスケア

こまめに気づいてセルフケアができるようにストレスの仕組みと緩和方法を学びます。

講師派遣 オンライン 動画配信 DVD

18 リラクゼーションヨガ&瞑想

ストレスについて理解したうえで、イスに座ったままの簡単な姿勢とポーズでヨガと瞑想を行います。

講師派遣 オンライン 動画配信 DVD

血圧対策

講師：協会けんぽ



19 今日からできる！高血圧予防のポイントまるわかり！

高血圧予防・改善のポイントを誰もが今すぐに実践できる内容で学びます。

講師派遣

その他

講師：野村不動産ライフ&スポーツ

20 詳しくならう女性のウェルネス

女性も男性も理解した方が良く、女性ホルモンが影響する症状、原因、ケア方法を学びます。

講師派遣 オンライン 動画配信 DVD

21 油断しないための熱中症対策

1年を通してリスクのある熱中症への理解を深め、職場での対策とケア方法を学びます。

講師派遣 オンライン 動画配信 DVD

講師：協会けんぽ

22 熱中症予防のための「食生活」～食事などの生活習慣改善で熱中症リスクが下がる！～

毎日の食事や生活習慣に焦点を当てた熱中症対策について学びます。

講師派遣

健康づくり講座の実施方法は4種類 お好みの方法をお選びください！

健康運動指導士や歯科衛生士・保健師・管理栄養士などが講師です

講師派遣 (約45～60分)

講師が事業所を訪問して、座学や実技を行います。講師と対面での健康づくり講座が可能です。



こんな事業所様におすすめ！

- 従業員を一ヶ所に集めて受講したい！
- 実技メインの講座を受講したい！

オンライン (約45～60分)

ZoomなどのWeb会議システムを使用して、リアルタイムに健康づくり講座を行います。複数の拠点を接続することが可能です。



こんな事業所様におすすめ！

- 本社と各地の支店や営業所で一斉に受講したい！

動画配信 (約60分)

パソコンやスマートフォン、タブレットを使用して動画を視聴します。視聴期間(1か月)内であれば、時間と場所を選ばず、お手軽に受講できます。

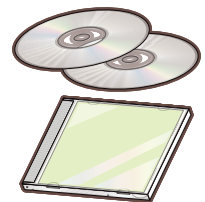


こんな事業所様におすすめ！

- 従業員一人ひとりの時間にあわせて受講したい！

DVD (約60分)

健康づくり講座を収録したDVDを事業所様へお貸しします。貸与期間(1か月)内は繰り返し視聴できるため、事業所内でリレー形式に使用することもできます。



こんな事業所様におすすめ！

- 本社と各地の支店や営業所で、それぞれ受講したい！

新潟を、もっと幸せな県にする、健康づくり県民運動。

健康立県にいがた

「生きがい・幸福度」を軸として、5つのテーマ別に健康づくりを展開



健康立県にいがた

新潟県は、すべての世代が生き生きと暮らせるよう、県民一人一人が自らの健康に関心を持ち行動できる、健康づくりに取り組みやすい環境づくりを推進し、健康寿命の延伸をめざしています。

はじめよう、**けんこうtime**

ち～とばっか動効果

新潟県が作成した38種類の仕事をしながら手軽にできる運動

動画をダウンロードして事業所の健康づくりにご活用ください⇒

ち～とばっか動効果 検索



動画の利用に際してのお申し込みは不要です。

健康づくり講座申込書

郵送によるお申し込み
〒950-8513 新潟市中央区東大通 2-4-4
日生不動産東大通ビル 3階
全国健康保険協会 新潟支部 まで

FAXによるお申し込み
FAX: 025-243-3461
全国健康保険協会 新潟支部
(番号誤りにご注意ください)

申込日：令和 年 月 日

事業所名		
健康保険の記号	※ 7～8桁の数字	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>「資格情報のお知らせ」のこの部分に記載の記号をご記入をお願いします。</p> <p>資格情報のお知らせ</p> <p>記号 21700023 番号 21 機番 00</p> <p>氏名 協会 太郎</p> <p>生年月日 昭和 61年 1月 22日</p> <p>資格取得年月日 令和 〇年 〇月 〇日</p> <p>保険者番号 99999999</p> <p>保険者名称 全国健康保険協会 〇〇支部</p> </div>
事業所所在地	〒	
ご担当者・氏名	(部署)	(氏名・フリガナ)
電話・FAX 番号	(電話)	(FAX)
E-mail		@

希望講座

講座番号		
講座名		
受講予定人数	人	
受講方法	<input type="checkbox"/> 講師派遣 <input type="checkbox"/> オンライン <input type="checkbox"/> 動画配信 <input type="checkbox"/> DVD	
第1希望	令和 年 月 日 ()	時開始
第2希望	令和 年 月 日 ()	時開始
第3希望	令和 年 月 日 ()	時開始
連絡事項があれば ご記入ください		

【注意事項】 日程調整等実施までの準備のため、申込期限までにお申し込みください。



全国健康保険協会 新潟支部