

令和8年度 やまがた健康企業宣言事業所向け 健康づくりセミナー（訪問型_運動編）

株式会社ルネサンス

※実施時間はすべて60分

テーマ	No.	プログラム名	内容	服装などの留意点	運動強度
生活習慣病対策	①	腸から始める生活習慣改善	健康状態と関わりの強い腸内環境を整える！ 正しい腸活を理解し、腸の働きを活性化させる食生活と運動の方法を学び、日常生活の中で健康のための食事と運動の行動習慣がとれるようになるプログラムです。	パンツスタイル 推奨	★★★★☆
	②	肩こり・腰痛エクササイズ	肩こり腰痛の原因を知り、行動変容につなげる実践型プログラム！ 肩こり、腰痛の基礎知識や正しい作業姿勢を学び、手軽に行えるストレッチや筋トレ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、筋トレを紹介し、肩こり・腰痛予防のリテラシー向上を図ります。	パンツスタイル 推奨	★★★★☆
	③	Renaissance Active Move	運動不足を解消し、職場のパフォーマンス向上！ 現在の体の状態を振り返り、体を動かすメリットを知った上で、ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動を行い、日常生活での実践を促すプログラムです。	パンツスタイル 推奨	★★★★☆
労働災害防止	④	眼精疲労 すっきりセミナー	眼精疲労に対するセルフケア習得！ 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。	スカート可能	★★☆☆☆
	⑤	からだチェック &エクササイズ ～腰痛・転倒災害予防～	労働災害No.1の転倒を予防！ 労働災害の現状や年齢を重ねること起こる体の変化を講話で学び、転倒予防に関するリテラシーの向上を図ります。また、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。	パンツスタイル 推奨	★★★★☆
疲労回復	⑥	脳と体のリフレッシュ エクササイズ	ストレッチ・脳トレで心身リフレッシュ！ シナプソロジーメソッドを使った脳活性化プログラムです。体をほぐすエクササイズやストレッチを行うことで、心身の爽快感を得られることはもちろんのこと、グループ単位で行うことでコミュニケーションの活性化にも効果があります。	パンツスタイル 推奨	★★☆☆☆
	⑦	心のリラクゼーション ～自律神経編～	自律神経を整えて、仕事も私生活にも余白を！ 心と体の緊張を和らげる「呼吸法」や「自律訓練法」を体験するプログラムです。日常生活で実践しやすい内容のため、気軽にリフレッシュすることができます。ストレス対策としての「セルフケア」にお勧めです。	パンツスタイル 推奨	★★☆☆☆