

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（オンデマンド編）

株式会社ルネサンス

テーマ	No.	プログラム名	内容	時間	運動強度
運動	①	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。	40分	★★★★☆
	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、筋トレをご紹介します。肩こり・腰痛予防のリテラシー向上を図ります。	35分	★★★★☆
	③	効果的なウォーキング	1時間で歩き方が変わる！わかる！ 正しい姿勢、歩幅、腕の振り歩きのコツを学び、エネルギー消費量を高める「効果的な歩き方」を習得します。通勤や日常生活の中での「歩き」をエクササイズに変えることでメタボ対策にも効果的です。	45分	★★★★☆
	④	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で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。	30分	★★★★☆
食事	⑤	カラダかわるセミナー ～生活習慣病予防～	血液検査の値に着目し、食事・運動習慣改善！ メタボの原因である血糖や血圧、中性脂肪に着目し、生活習慣の改善を促すプログラムです。特定保健指導の継続者を重点参加対象者として、次回健診までに数値改善を促す働きかけを行うことをおすすめします。	48分	★☆☆☆☆
	⑥	腸から始める 生活習慣改善	健康状態と関わり合い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。	45分	★★★★☆
メンタルヘルス	⑦	メンタルタフネスセミナー	ストレスを糧に成長する、強い社員を育成！ 心と体の両面に働きかけることで「折れない社員」を育成するプログラムです。ストレスの向き合い方を学び、ストレスを糧に成長する力を養います。出口が見えにくい職場のメンタルヘルスの一次予防や、企業のパフォーマンス向上におすすめです。	45分	★☆☆☆☆
	⑧	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。	35分	★★☆☆☆
	⑨	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。	30分	★★☆☆☆
たばこ	⑩	知っておきたい たばこ健康セミナー	たばこに関する知識を深める！ 喫煙をすることで喫煙者・非喫煙者に与える健康被害やその他の影響について理解し、喫煙者は禁煙行動に、非喫煙者は喫煙者に対して禁煙サポートができるようになるためのプログラムです。	35分	★☆☆☆☆
	⑪	レッツチャレンジ！禁煙	禁煙に繋がる「具体的な」行動やサポート方法を学ぶ！ 禁煙を始めたいと思っている方に向けて、より確実に楽に禁煙ができるおすすめの方法をステップごとにお伝えします。また、離脱症状に対する対処法としておすすめ「運動の実践」も交えて行います。	40分	★☆☆☆☆
女性	⑫	女性の健康セミナー	女性の健康理解で、職場の安心とパフォーマンスを高める！ 女性の健康はライフステージの変化とともに体も変化する特有の健康課題が存在し、これらが仕事に影響を与えることも少なくありません。このセミナーでは、働く女性の健康課題や、その予防、対処方法を学ぶことができます。	42分	★★☆☆☆
睡眠	⑬	スリープタフネスセミナー	正しい睡眠で職場の品質保証を！ 睡眠の質を上げるためのセルフケアメソッドを習得できる、実践型のプログラムです。睡眠に対しての正しい知識と行動を身につけ、仕事のパフォーマンス向上を狙います。	45分	★☆☆☆☆
	⑭	ヨガでリラックス	睡眠×ヨガでメンタルヘルス対策！ 疲労回復に欠かせない睡眠について考え、気軽にできるヨガのポーズで身体を動かすことの良さを体験するプログラムです。睡眠と運動を通じて生活習慣を調えることの大切さを学ぶことができ、メンタルヘルス対策としてもおすすめです。	40分	★★☆☆☆
その他のセミナー	⑮	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。	45分	★★☆☆☆
	⑯	知っておきたい がん予防	がん予防からはじめる、持続可能な職場づくり！ がんに関する基礎知識を学び、予防のための5つの健康習慣と検診の重要性を学びます。予防について知ることで、自分の生活習慣を振り返るプログラムです。また、予防だけでなく治療と仕事との両立についても学び、必要になった時に役立てるように準備できます。	34分	★☆☆☆☆
	⑰	～隙間時間活用法～ ショートエクササイズ 動画集	隙間時間を上手に活用して健康に！ 「肩こり・腰痛予防」「ストレス解消・疲労回復」「メタボ解消」「クッキング」など豊富なカテゴリーで、2～10分程度の動画が全84コンテンツ視聴可能です。お好きな時間に、簡単に取り組めるエクササイズを実施することで、その場で効果を実感できます。	2～10分 84本収録	NA
	⑱	知っておきたい アルコールと健康	飲酒リスクを可視化し、健全な職場づくりへ！ アルコールは健康に影響を及ぼすものと分かっていても、日常生活の楽しみの一つとして、切り離すことができない方は多いと思います。普段は何気なくとらえている「飲酒」について理解を深め、今後のアルコールとのつきあい方を考える機会となるセミナーです。	33分	★☆☆☆☆