

令和8年度 事業所健康づくりセミナーメニュー表

事業所訪問型

講師が事業所様を訪問し、
講話や実際に身体を動かすセミナーを実施します

運動カテゴリー

実施事業者：株式会社ドリームゲート				実施時間目安：各60分	
申込番号		服装などの留意点	運動強度	内容	
1	肩こり腰痛予防改善体操	スカート可 ズボンが望ましい	★☆☆☆☆	現在の自分の姿勢をチェックして不調の原因を探り、痛みの予防改善に役立つストレッチとコンディショニング法も学びます。	
2	血行改善アクティブストレッチ教室	スカート可 ズボンが望ましい	★☆☆☆☆	リズムカルに体を動かして、筋肉を伸ばしたり縮めたりという動きをします。ストレッチよりも運動量がやや多く、室内でも簡単に体を動かすことができます。	
3	やさしいマインドフルネスヨガ	スカートNG	★☆☆☆☆	誰でも無理なくできるヨガで、血液やリンパの流れを促し、内臓や関節の機能を高めます。意識して呼吸することでお腹周りの引き締めや姿勢の改善にも役立ちます。	
4	きほんのマットピラティス	スカートNG	★☆☆☆☆	体力低下やけがで激しい運動ができない方でも筋力を強化できる、リハビリの一環として考案されたエクササイズです。	
5	筋膜リリース&ボールリラクゼーション	スカートNG	★☆☆☆☆	ストレッチ用のボールを用いて、コンディショニングを行います。日常生活で起こる筋肉の緊張をやわらげ、骨格を本来の正しい状態へリセット。胸郭を広げて前かがみになりがちな姿勢を正します。	
6	姿勢改善ウェープリングストレッチ教室	スカートNG	★☆☆☆☆	専用のリングを使用し、理想的な姿勢・機能的な動きを目的としたトータルコンディショニングエクササイズ。	
7	燃焼量アップのための正しいウォーキング教室	スカートNG 要運動用シューズ	★★★★☆	日常的な活動量（NEAT）を増やすために効果のある「歩き方」の講座。正しい姿勢・歩幅で代謝アップ&メタボ解消。	
8	カラダ年齢測定会&体力若返り教室	スカートNG	★☆☆☆☆	簡易な体力テストを行うことで現状を把握します。自宅で気軽にできるエクササイズを学び、筋力の維持向上、運動機能の改善を目指しましょう。 ※1回につき定員30名	

実施事業者：株式会社セルヴァンスポーツ				実施時間目安：各60分	
申込番号		服装などの留意点	運動強度	内容	
9	体成分測定			インボディ分析で体重・体脂肪はもちろん、筋肉バランスを測定することでケガの原因を一定早く察知できます。 ※1回10名～15名	
10	姿勢分析測定			姿勢分析測定で筋肉の「硬縮」「弱化」箇所を特定します。筋肉バランスが悪い状態で拮抗作用が働くことケガのリスクが増加します。事前に把握することで、未然にケガを防ぐことにつながります。 ※1回10名～15名	
11	体力測定プログラム			現状の体力を数値化し、将来の健康リスクを可視化します。 測定項目:握力測定、片足立ち(開眼)、長座体前屈	
12	反射神経トレーニング(REAXION)			「脳」と「体」を繋ぐ最新メソッド。 光るポッドに反応するトレーニングにより、集中力・判断力・反射神経を同時に鍛えます。	
13	セルフストレッチ教室			肩こりや腰痛で仕事に集中できない、長時間のデスクワーク・立ち仕事で疲労がたまる、社員の健康をサポートし業務効率を向上させたい方におすすめです。	

実施事業者：株式会社モーシェ				実施時間目安：各60分	
申込番号		服装などの留意点	運動強度	内容	
14	理学療法士が教える腰痛予防プログラム(基礎編)	スカートNG	★★★★☆	重い物の持ち運び、長時間の運転などで腰痛に悩む人向けのプログラムです。腰痛の仕組みを学び、動き方を改善することで腰痛になりにくい体をつくりましょう。	
15	理学療法士が教える腰痛予防プログラム(応用編)	スカートNG	★★★★☆	基礎編を受講した方々向けのプログラムです。腰痛のメカニズムを復習しながら、より実践的な動きにチャレンジします。理解から定着へステップアップしましょう。	
16	理学療法士が教える転倒予防プログラム	スカートNG	★★★★☆	転倒による労働災害を防ぐためのプログラムです。自身のリスクを理解し、バランス力と反応力を高め、安全に機敏に動ける体を目指します。	
17	理学療法士が教えるストレス解消プログラム	スカートNG	★★★★☆	ストレス対処法を学ぶプログラムです。有酸素運動・筋トレ・呼吸法で自律神経を整え、心身のバランスがとれた状態を目指します。	
18	理学療法士が教える姿勢改善プログラム	スカートNG	★★☆☆☆	猫背や巻き肩、反り腰に悩む人向けのプログラムです。姿勢を整える知識と保つポイントを学び、痛み予防と印象改善を目指します。	
19	理学療法士が教える眼精疲労予防プログラム	スカートOK	★★☆☆☆	パソコン作業などで、眼から全身の不調に悩む人向けのプログラムです。作業環境・作業姿勢・眼の使い方を見直し、疲れにくい体をつくりましょう。	
20	理学療法士が教える筋力向上プログラム	スカートNG	★★★★☆	隙間時間実践できる全身の筋トレを学ぶプログラムです。効果を高めるために必要な知識を理解し、身体トラブルを防ぐ土台をつくりましょう。	
21	理学療法士が教える疲労改善プログラム	スカートNG	★★☆☆☆	日常で実践できる疲労対策を学ぶプログラムです。回復力を高めるために必要な知識を理解し、疲れにくい身体をつくりましょう。	
22	理学療法士が教えるメタボ予防プログラム	スカートNG	★★★★☆	生活習慣病を予防したい人向けのプログラムです。食事管理の基本と体脂肪管理に効果的な運動を学び、健康的な体を維持しましょう。	
23	理学療法士が教える脚のゆがみ予防プログラム	スカートNG	★★★★☆	O脚やX脚、股関節、膝関節の不調を予防するプログラムです。股関節、膝関節、足関節の理想的な使い方を学び、快適に動ける身体を目指しましょう。	
24	理学療法士が教える女性の骨盤ケアプログラム	スカートNG	★★☆☆☆	女性の骨盤周囲の機能に特化したプログラムです。妊娠・出産や、生活習慣で変化しやすい骨盤周りを整え、女性に多いトラブルを防ぎましょう。	

実施事業者：株式会社ルネサンス				実施時間目安：各60分	
申込番号		服装などの留意点	運動強度	内容	
25	腸から始める生活習慣改善	パンツスタイル 推奨	★★★★☆	正しい腸活を理解し、腸の動きを活性化させる食生活と運動の方法を学びます。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。	
26	肩こり・腰痛エクササイズ	パンツスタイル 推奨	★★★★☆	肩こりや腰痛について講話で学び、予防にもつながるストレッチ、筋トレを実践します。肩こり・腰痛予防のリテラシー向上を図ることができます。	
27	Renaissance Active Move	パンツスタイル 推奨	★★★★☆	ご自身の体の状態をチェックし、身体活動量の増やし方について学びます。可動域を広げる動的なストレッチや日常生活に簡単に取り入れることのできる筋力トレーニング、ご自宅で気軽にできる有酸素運動をご紹介します。	
28	眼精疲労すっきりセミナー	スカートOK	★★☆☆☆	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。	
29	からだチェック&エクササイズ(転倒予防)	パンツスタイル 推奨	★★★★☆	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。	
30	脳と体のリフレッシュエクササイズ	パンツスタイル 推奨	★★☆☆☆	オリジナルメソッド「シナプソロジー」を使った脳活性化プログラムです。心身の疲労回復とともに職場のコミュニケーションを活性化します。	
31	心のリラクゼーション	パンツスタイル 推奨	★★☆☆☆	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。	

食事カテゴリー

実施事業者：山形県栄養士会				実施時間目安：各60分	
申込番号		服装などの留意点	運動強度	内容	
32	集団を対象にした講話			健診結果をもとに、食生活の改善点を説明します。 (Zoomを含む100名まで参加可)	
33	希望のテーマに沿った栄養講話			テーマの事例:1日の食事量について、昼食メニューの栄養価について、減塩について、女性のための栄養と食生活講座、体重管理のための食生活講座、健診結果から見た食生活の改善ポイント、運動量と消費エネルギーの関係、栄養成分表示について、簡単にできる栄養補給について、免疫力と食事内容の関係を知って感染対策(Zoomを含む)	

実施事業者：株式会社セルヴァンスポーツ				実施時間目安：各60分	
申込番号		服装などの留意点	運動強度	内容	
34	あなたに適した食事量計算セミナー			「自分にとっての適正量」を科学的に算出。「タンパク質を1日〇〇g摂取してください」といった画一的な指導に留めず、日々の食事で「何を、どのくらい食べれば目標に届くのか」を具体的に計算・数値化。ご自身で算出することで、根拠に基づいた納得感のある食事選択が可能。	
35	ビジネスマンのための「メンタル×腸活」セミナー			ストレス社会で働くビジネスマンに向けた、腸のコンディションを整える栄養戦略。最近、様々なメディアで耳にするようになった「腸活」。多忙なビジネスマンでも日々の生活の中で実践できる具体的な方法に加え、腸内環境がメンタルヘルスや日々のパフォーマンスにどのような影響を及ぼすのか、そのメカニズムを分かりやすく解説。	
36	血糖値をコントロールするための栄養セミナー			「健康診断」の数値を改善させる。健康診断で「血糖」が要検査の方、午後の激しい眠気から集中力が低下してしまう方、そんな問題を抱えるビジネスパーソンのために血糖値をコントロールするための、食べ方のコツを解説。	

実施事業者：協会けんぽ山形支部				実施時間目安：各60分	
申込番号		服装などの留意点	運動強度	内容	
37	食事(栄養)セミナー			バランスよく食べて健康的な生活を一緒に考えてみましょう。	
38	アルコールセミナー			上手なお酒の飲み方をご紹介します。	

たばこカテゴリー

実施事業者：協会けんぽ山形支部				実施時間目安：各60分	
申込番号		服装などの留意点	運動強度	内容	
39	たばこセミナー			職場で実施する受動喫煙対策や、従業員の禁煙等についてアドバイスします。	

※事業所内のメンタルヘルス対策支援をご希望の事業所さまは、
山形産業保健総合支援センター(023-624-5188)へお問い合わせください。

VOD(ビデオオンデマンド)型

視聴用URLから1か月間、従業員の皆さまが好きな時間・場所から受講できます。

実施事業者：野村不動産ライフ&スポーツ株式会社(メガロス)		視聴時間目安：各60分 (前半30分座学パート、後半30分運動パート)	
申込番号	運動強度	座学パート内容	運動パート内容
40	★★★★☆	・メタボの原因と体への影響、リスク ・運動面の改善策と科学的根拠 ・栄養面の改善策と科学的根拠	・けが予防になる全身ストレッチ ・代謝を上げる下半身の筋トレ
41	★★★★☆	・ロコモ、転倒の原因 ・筋力不足、骨密度低下予防策 ・運動を習慣化するためのポイント	・けが予防になる全身ストレッチ ・骨密度改善にも効果的な筋トレ
42	★★★★☆	・頭痛の種類とそれぞれのリスク ・肩こりのパターン別対策 ・頭痛と肩こりの関連性	・けが予防になる全身ストレッチ ・肩周辺がほぐれる上半身の筋トレ
43	★★★★☆	・体の構造と腰痛の原因 ・腰痛の種類とそれぞれのリスク ・誰でもできるセルフケア方法	・姿勢を整える上半身ストレッチ ・姿勢改善できる自重筋トレ
44	★★★★☆	・栄養の基礎知識 ・栄養管理習得のための段階別練習方法 ・食事管理に必要な知識	・消化を促す腰周辺ストレッチ ・代謝を上げる下半身ストレッチ
45	★★★★☆	・腸の機能 ・機能低下による体への影響リスク ・日常で行える腸活方法	・内臓の動きを促す上半身ストレッチ ・代謝を上げる下半身ストレッチ
46	★★☆☆☆	・ストレスの種類と気づくための基礎知識 ・体への影響とリスク ・セルフケアの考え方、方法	・自律神経を整える肩周辺ストレッチ ・瞑想や腹式呼吸
47	★★☆☆☆	・ニコチン、タールの体への影響、リスク ・禁煙の目的、意義、考え方 ・禁煙プログラムやヒントの紹介	・リラックスにつながる上半身ストレッチ ・瞑想や腹式呼吸
48	★★☆☆☆	・女性特有の健康課題、基礎知識 ・周囲が配慮する環境の作り方 ・日常で気を付けるポイント紹介	・血液循環を促す下半身ストレッチ ・腹式呼吸と腰周辺のストレッチ
49	★★☆☆☆	・睡眠の基礎知識 ・睡眠に対する誤解の解消と科学的根拠 ・すぐに実践できる改善方法やヒント	・自律神経を整える肩周辺ストレッチ ・瞑想や腹式呼吸
50	★★☆☆☆	・アルコールの基礎知識、リスク ・アルコール摂取量の計算方法 ・日常で行えるアルコール管理方法	・リラックスにつながる上半身ストレッチ ・瞑想や腹式呼吸
51	★★★★☆	・健診の結果の見方、項目の説明 ・高血圧、高血糖、高脂質のリスク ・日常で実践できる改善策	・代謝を上げる全身ストレッチ ・血液循環を促す自重筋トレ
52	★★★★☆	・熱中症の基礎知識、現状 ・体への影響とリスク ・日常で行えるヒントとその科学的根拠	・代謝を上げる全身ストレッチ ・血液循環を促す自重筋トレ
53	★★☆☆☆	・日常的なケアの重要性 ・ケアを怠ることが原因となる疾患 ・歯と口の健康を保つ運動	・腹式呼吸と首周辺ストレッチ ・口まわりと上半身ストレッチ

※申込番号40～53(メガロス)について、60分間の視聴時間内で内容を複数組み合わせることも可能です。ご希望の場合は申込書に申し込み番号をいずれか1つ記入の上、ご提出ください。内容についてはお申込後、直接、メガロスへご相談ください。

実施事業者：株式会社ルネサンス			
申込番号	運動強度	視聴時間(目安)	内容
54	★★★★☆	40分	ご自身の体の状態をチェックし、身体活動量の増やし方について学びながら運動を実践します。
55	★★★★☆	35分	講話と実技を通して、肩こりや腰痛などの改善・予防へ繋がっていきます。
56	★★★★☆	45分	正しい姿勢や歩幅を学び、日常の歩きを効果的なウォーキングに変える方法を習得します。
57	★★★★☆	30分	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。
58	★★☆☆☆	48分	血圧・血糖値・中性脂肪に着目し、生活習慣の改善を実践します。
59	★★★★☆	45分	正しい腸活を理解し、腸の動きを活性化させる食生活と運動の方法を学びます。
60	★★☆☆☆	45分	ストレスとの向き合い方を学び、ストレスを糧に成長する「折れない社員」を育成するプログラムです。
61	★★☆☆☆	35分	心と体の緊張を和らげる「呼吸法」や「自律神経訓練法」を実践し、セルフケア方法を習得します。
62	★★☆☆☆	30分	オリジナルメソッド「シナプソロジー」で脳活性化を図りながら、心身の疲労回復を図ります。
63	★★☆☆☆	35分	喫煙が与える健康被害や受動喫煙による健康被害、禁煙の効果などを学びます。
64	★★☆☆☆	40分	禁煙を始めたいと思っている方に向けて、より確実に、より楽に禁煙ができるおすすめの方法をステップごとに学びます。
65	★★☆☆☆	42分	女性の健康に関する基礎知識を学び予防や対象の方法を知ること、自分自身や周りの人の健康づくりにつなげるプログラムです。
66	★★☆☆☆	45分	睡眠に対する正しい知識を知り、睡眠の質を上げるためのセルフケアメソッドを習得します。
67	★★☆☆☆	40分	疲労回復に欠かせない睡眠について考えるとともに、気軽にできるヨガのポーズを実践します。
68	★★☆☆☆	45分	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。
69	★★☆☆☆	34分	がんに関する基礎知識を学び、予防のための5つの健康習慣と健診の重要性を学びながら、自分の生活習慣を振り返るプログラムです。
70	—	各2～10分	「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。
71	★★☆☆☆	33分	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。

実施事業者：株式会社ウェルアップ			
※令和8年6月から視聴可能			
申込番号	運動強度	視聴時間(目安)	内容
72	—	各5～15分	視聴期間中、以下のコンテンツをどれでも見放題! 様々なコンテンツを見たい事業所さまにおすすめです。
視聴可能コンテンツ			
【運動】 <ul style="list-style-type: none"> ● 疲れをリセット&血行促進 NEW! ● 肩こり腰痛予防 ● 代謝UPで引き締め NEW! ● 脳スッキリ疲労回復 NEW! ● 自宅でできる全身筋トレ NEW! 		【メンタルヘルス】 <ul style="list-style-type: none"> ● ストレスの種類 ● ストレスを受けた時の流れ ● 効果的な栄養素 ● 効果的な運動 ● ストレス発散 	
【食事・栄養】 <ul style="list-style-type: none"> ● 集中力が切れない食事法 NEW! ● 賢くさげる自炊方法 NEW! ● 効率の良いタンパク質摂取 NEW! 		【女性の健康】 <ul style="list-style-type: none"> ● ホルモンバランスを整える NEW! ● フェムケア NEW! 	
【睡眠】 <ul style="list-style-type: none"> ● 安眠のツボ NEW! 		【タバコ】 <ul style="list-style-type: none"> ● 禁煙対策 ● 肺と血管の変化 NEW! 	

実施事業者：日本調剤株式会社 日本調剤 秋田薬局 NEW!			
※令和8年6月から視聴可能			
申込番号	運動強度	視聴時間(目安)	内容
73	★★★★☆	20～30分	なぜ血圧管理が必要なのか、高血圧が引き起こす病気
		5～10分	カリウムってなに?野菜が秘める能力を知ろう
		5～10分	今日から始める減塩習慣
74	★★★★☆	20～30分	高血糖が引き起こす病気、合併症について
		5～10分	血糖をセルフコントロールしよう
		5～10分	どれから食べる?血糖変動クイズ
75	★★★★☆	20～30分	見えない脂に要注意!脂質異常が引き起こす病気
		5～10分	調理方法を工夫して、脂質をカット
		5～10分	どっちが太る?カロリークイズ
76	★★★★☆	20～30分	高めの尿酸値は放っておくと通風に...
		5～10分	適正な飲酒量ってどのくらい?計算して確かめよう!
		5～10分	つまみの選び方
77	★★★★☆	20～30分	理想的な昼食をコンビニ商品で揃えてみよう
		5～10分	自分に必要なエネルギー量を計算しよう
		5～10分	間食量と質を見直す

※申込番号73～77(日本調剤 秋田薬局)について、事業所さまの状況に応じて内容を一部変更できます。内容についてはお申込後、直接、秋田薬局へご相談ください。

