

全国健康保険協会岐阜支部 適用事業所様限定

無料
先着60社
限定

令和7年度「職場における健康講座」のご案内

～職場における健康づくりを啓発・支援する講座が満載！～

ご提供プログラムは全14種類。
ご希望の講座にお申込みができます
ので、事業所様のお悩みに応じた
講座を受講することができます。

「従業員の健康維持、増進に取り
組みたい」、「健康経営の課題を
解決したい」そんなお悩み解消に、
ぜひ「健康づくり講座」をご活用
ください！



事業内容

【開講期間】 令和7年5月1日～令和8年3月31日

お申込み期間：令和7年5月1日～令和8年2月27日

【対 象】 全国健康保険協会岐阜支部の適用事業所様

【開催回数】 1事業所あたり1回

【実施場所】 対面(事業所指定会場)又はオンライン(オンラインの場合は自宅でも受講可)
※対面先着20社、オンライン先着40社までとなります。

【講座時間】 60分 ※事業所様のご都合に合わせて30分～60分の範囲で相談可
講座終了後も、運動ショートムービーと継続チラシにて引き続きお取り組み可能です。

【参加人数】 最低5名以上 ※複数事業所で同時実施の場合は合計5名以上

「お申し込みから開催までの流れ」 お申し込みは裏面をご確認ください。

1. お申込	2. ご担当者様へご連絡	3. 講座の実施	4. 実施後のサポート (取組継続ツール)
裏面の14種類の講座 からご希望の講座を選択 し、お申込みください。	実施日程の決定など 実施に向けた調整を させていただきます。	各種講座を受講ください。 ※実施後にアンケートの 回答をお願いいたします。	継続チラシとそれに付随す る復習用動画にて、 ご自宅でも職場でも お取組みいただけます。

【お問合せ先】

委託機関：株式会社ルネサンス

TEL：050-1724-6826 受付時間：10:00～17:00（土・日・祝日を除く）

メール：r-kenpo@s-renaissance.co.jp

テーマ	講座名(時間)	プログラム内容 ★は運動強度
運動	1 機能改善ストレッチ ～肩こり・腰痛予防～ (60分)	簡単なストレッチを学び実践することで、肩こりや腰痛などの改善・予防へ繋がっていきます。★★☆☆
	2 Renaissance Active Move～ 運動不足解消メソッド～ (60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。★★★★
	3 効果的なウォーキング (60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。★★★★☆
食事	4 知っておきたい アルコールと健康 (60分)	「飲酒」についての理解を深め、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。 ※オンラインのみの開講となります。★★☆☆
	5 からだマネジメントセミナー ～生活習慣改善編～ (60分)	「すぐに実践できる」体験型の生活習慣改善プログラムです。健康に対するマネジメント力養成におすすめです。★☆☆☆
	6 腸からはじめる 生活習慣改善 (60分)	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ます。★★☆☆
禁煙	7 禁煙サポートセミナー(60分) ～知っておきたい たばこ健康～	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。 ※オンラインのみの開講となります。★☆☆☆
	8 禁煙サポートセミナー(60分) ～禁煙成功のためのレッツ・チャレンジ禁煙～	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。 ※オンラインのみの開講となります。★☆☆☆
睡眠	9 ヨガでリラックス (60分)	疲労回復に欠かせない睡眠について考えるとともに、気軽に出来るヨガのポーズを実践します。★★☆☆
	10 スリープタフネスセミナー(60分)	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。★☆☆☆
メンタル	11 メンタルタフネスセミナー(60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。 ※オンラインのみの開講となります。★☆☆☆
	12 心のリラクゼーション ～自律神経編～(60分)	心と体の緊張を和らげる「呼吸法」や「自律訓練法」を実践し、セルフケア方法を習得します。★★☆☆
その他	13 脳と体のリフレッシュエクササイズ (60分)	当社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。★★☆☆
	14 眼精疲労すっきりセミナー(60分)	パソコン作業による疲れを軽減・疲労回復を図ります。★★☆☆

お申し込み方法 (申込先：全国健康保険協会岐阜支部 委託機関 株式会社ルネサンス)

FAX：03-6894-0022

(こちらの裏面のみを送付ください)

※FAXがご利用不可の場合は、電話またはメールにてご連絡ください

TEL:050-1724-6826 (全国健康保険協会様専用回線)

メール：r-kenpo@s-renaissance.co.jp

<お問い合わせ・ご相談>

〒130-0026

東京都墨田区両国2-10-14 両国シティコア3階

株式会社ルネサンス地域健康推進部 事業サポートチーム

受付時間：10:00～17:00 (土・日・祝日を除く)

メール：r-kenpo@s-renaissance.co.jp

事業所名			「資格情報のお知らせ」記載の7～8桁の数字	
所在地	〒 -		<input type="checkbox"/> 全国健康保険協会岐阜支部に加入している	
			フリガナ 担当者名	
電話番号			FAX番号	
e-mail	@			
希望講座	講座番号		実施方法 ※1つ選択	<input type="checkbox"/> 対面 (事業所指定会場) <input type="checkbox"/> オンライン
希望日時①	令和 年 月 日()	: ~	希望日時②	令和 年 月 日() : ~