

フォローアップ プログラム のご案内

健康づくり
セミナー

全33プログラム

喫煙対策プラン
4プログラム



食生活・栄養プラン
6プログラム



運動の推進
プラン 12プログラム



メンタルヘルス
対策プラン
11プログラム

「健康事業所宣言」にエントリーしている事業所様の健康経営®の取り組みを応援するために、令和7年度フォローアッププログラムとして全33プログラムの「健康づくりセミナー」をご用意しました。大切な従業員様の健康保持・増進のためにぜひご利用ください。

「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

様々な健康課題に対応

宣言事業所が取り組む「4つの健康プラン」ごとに複数プログラムをラインナップ！

最大4つの実施方法から選べる

様々な形式の社内研修等に対応できます！

- 講師派遣
- オンライン
- VOD視聴
- DVD貸出

【令和6年度実績】好きな時間・場所で何度でも視聴できるVODが人気No.1！

実施期間 令和7年7月中旬～令和8年2月末

対象 健康事業所宣言エントリー事業所

利用回数 1事業所につき、1回（1プログラム）まで

申込方法 本パンフレット裏面（11ページ目）の「申込書」を記入して、FAXでご提出ください。

申込期限 令和7年8月31日まで

※申込状況により追加受付を実施する場合があります。
（その際は広報紙「ステップアップ健康宣言9月号」でお知らせします。）

※追加受付の際は、2回目のご利用を可能にする場合がありますので、本パンフレットは捨てずに保管をお願いいたします。

はじめに、
ご確認ください



健康事業所宣言の「宣言書」をお持ちですか？

宣言書の宣言項目に数値目標の記載がありますか？
(健診受診率100%、特定保健指導実施率40%以上)

宣言書がない場合や数値目標の記載がない場合は、お申込み前に協会けんぽ北海道支部へご連絡をお願いします。

フォローアッププログラムは、
健診・健康サポート
(特定保健指導) にしっかりと
取り組んでいる宣言事業所
だからこそ利用できる
「宣言事業所限定の特典」
だワン！



申込から実施までの流れ

1 STEP 申込

裏面の「申込書」を記入して、協会けんぽ北海道支部へFAXで申込みする。

2 STEP お電話にて 打合せ

申込後2～3週間以内に、事業所のご担当者様宛に実施者よりご連絡いたします。

3 STEP 実施

打合せ後、実施日程等を社内で共有し、より多くの方が参加・利用できるようご調整ください。

4 STEP アンケート

実施後のアンケートに必ずご回答ください。

※実施希望日時の1か月以上前にお申込みください。

実施方法について

講師派遣

- 実施会場が札幌市内または函館市内の場合に限り講師派遣が可能です。
- 最大受講人数は30名までです。

オンライン

- 原則、Zoomを使用して実施します。
- 通信環境・接続設定は貴事業所で準備をお願いします。
- アーカイブ配信がある場合、配信期間は原則1か月間です。

VOD (ビデオオンデマンド) 視聴

- 視聴期間は1か月間(原則1日から月末まで)です。
- 視聴に必要な情報を提供しますので、従業員の皆様への共有をお願いします。

DVD貸出

- 貸出枚数は1枚です。
- 貸出期間は1か月間(原則1日から月末まで)です。
- 貸出期間終了後、同梱の返信用封筒でご返却ください。

※プログラムの所要時間は質疑応答を含めて最大60分程度です。(VOD・DVDの場合、質疑応答はありません。)
※プログラムごとに利用可能な実施方法が異なりますのでご注意ください。

プログラムごとに運動スペース(運動量)の目安を★印で表示していますので、プログラム選択・実施会場準備などの参考としてください。

参考

運動スペース
(運動量)
の目安

★1つ

座ったまま
運動



★★2つ

その場で
立って運動



★★★3つ

周囲との距離が
必要な運動
(半径2メートル
程度)



「喫煙対策」プラン

全4プログラム

※所要時間はオンラインの場合を例示しています。
※座学時間には質疑応答等の時間も含まれています。
※VOD・DVDの場合、質疑応答の時間はありません。

プログラム No.1

さらばタバコ、禁煙術マスター



実施者 野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

今までとは違う観点で禁煙がしたいと思えます

喫煙者本人のリスクのほか、特に周囲への影響（受動喫煙のリスク）を中心に説明いたします。その他、最新の禁煙治療内容やおすすめの禁煙プログラムをご紹介します。後半では呼吸器が集まる上半身を中心にストレッチ等のエクササイズを行います。

喫煙者本人と受動喫煙のリスクをしっかりと理解することで、禁煙意欲を高める内容です。

所要時間 (オンライン)

座学30分

運動30分 ★★

実施方法 (3種類)

- オンライン
(アーカイブ配信あり)
- VOD視聴
- DVD貸出

プログラム No.2

知っておきたい たばこと健康セミナー



実施者 株式会社ルネサンス

たばこに関する知識を深め、
職場全体で喫煙対策に取り組む！

喫煙が与える健康被害や「受動喫煙」による健康被害、禁煙による効果などを学びます。

「非喫煙者も対象」とし、職場全体で禁煙サポートに取り組めるようになるためのプログラムです。

所要時間 (オンライン)

座学55分

運動5分 ★

実施方法 (3種類)

- オンライン
(アーカイブ配信なし)
- VOD視聴
- DVD貸出

プログラム No.3

レッツ チャレンジ！ 禁煙



実施者 株式会社ルネサンス

禁煙への「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の「運動の実践」も交えてご説明いたします。

所要時間 (オンライン)

座学55分

運動5分 ★

実施方法 (3種類)

- オンライン
(アーカイブ配信なし)
- VOD視聴
- DVD貸出

プログラム No.4

たばこと健康セミナー



実施者 株式会社ドクタートラスト

吸う人も吸わない人も喫煙の知識を深める！

喫煙は個人の健康リスクを増加させるだけでなく、周りの人の健康リスクも増加させます。この講座を通して、喫煙による健康被害や禁煙方法、企業でできる喫煙対策を理解することで、禁煙は難しいと思っている方もその第一歩を踏み出せるかもしれません。

所要時間 (オンライン)

座学60分

※質疑応答を除き動画視聴 (45分)

実施方法 (2種類)

- オンライン
(アーカイブ配信あり)
- VOD視聴

「食生活・栄養」プラン

全6プログラム

※所要時間はオンラインの場合を例示しています。
 ※座学時間には質疑応答等の時間も含まれています。
 ※VOD・DVDの場合、質疑応答の時間はありません。

プログラム
No.5

食事・栄養バランス改善



実施者 野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

現実的にできる栄養管理を
マスターしましょう

基本となる栄養素とその役割についてご説明し、食事で気をつけるポイントをどなたでも行える簡単な方法でご紹介します。
 その他、栄養バランスが影響する免疫力について学習するほか、食事の質が上がる咀嚼力向上エクササイズも行います。

所要時間 (オンライン)

座学35分

運動25分 ★★

実施方法 (3種類)

- オンライン
(アーカイブ配信あり)
- VOD視聴
- DVD貸出

プログラム
No.6

カラダかわるセミナー



実施者 株式会社ルネサンス

血液検査の値に着目し、生活習慣を改善！

メタボリックシンドローム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。
 次回健診までに数値を改善するための行動変容のきっかけとして、特に特定保健指導の対象となった方にご案内したい内容です。

所要時間 (オンライン)

座学55分

運動5分 ★★

実施方法 (3種類)

- オンライン
(アーカイブ配信なし)
- VOD視聴
- DVD貸出

プログラム
No.7

腸からはじめる生活習慣改善



実施者 株式会社ルネサンス

健康状態と関わりの強い腸内環境を
食事・運動で整える！

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。食事の選び方も学べます。

所要時間 (オンライン)

座学35分

運動25分 ★★★

実施方法 (4種類)

- 講師派遣
- オンライン
(アーカイブ配信なし)
- VOD視聴
- DVD貸出

プログラム
No.8

食事の「質」の高め方セミナー



実施者 株式会社ドクタートラスト

栄養バランスの良い食事をマスター！

健康な身体づくりには栄養バランスの良い食事は欠かせません。
しかし、世の中には様々な情報が溢れており、
取捨選択が難しいですね。
普段の食生活を振り返りながら、具体的で正しい知識を身につけましょう！

所要時間 (オンライン)

座学60分

※質疑応答を除き動画視聴 (45分)

実施方法 (2種類)

- オンライン
(アーカイブ配信あり)
- VOD視聴

プログラム
No.9腸活から始める！
心とからだの健康セミナー

実施者 株式会社ドクタートラスト

今日からできる腸内環境の整え方をご紹介します

おなかの不調や気分の落ち込みなど、腸内環境は心身の健康に大きく関係します。
心身の不調予防や健康増進に役立つ腸活として、食事と運動をご紹介します。
お通じの不調や心の健康にご興味のある方におすすめです。

所要時間 (オンライン)

座学60分

運動 (若干) ★

※質疑応答を除き動画視聴 (45分)

実施方法 (2種類)

- オンライン
(アーカイブ配信あり)
- VOD視聴

プログラム
No.10

たんぱく質の摂り方セミナー



実施者 株式会社ドクタートラスト

不足しがちなたんぱく質を
しっかり摂ってイキイキ！

たんぱく質は筋肉だけでなく、皮膚や髪など組織を作る材料として重要な栄養素です。
しかし、現代人の食生活ではたんぱく質が意外と不足しがち。
効果的なたんぱく質の摂り方を知り、健康で美しい身体を目指しましょう。

所要時間 (オンライン)

座学60分

※質疑応答を除き動画視聴 (45分)

実施方法 (2種類)

- オンライン
(アーカイブ配信あり)
- VOD視聴

「運動の推進」プラン

全12プログラム

※所要時間はオンラインの場合を例示しています。
※座学時間には質疑応答等の時間も含まれています。
※VOD・DVDの場合、質疑応答の時間はありません。

プログラム
No.11

運動習慣化サポート



実施者 野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

習慣化するためのジムトレーナーによるアドバイスが満載！

世界的に推奨されている「行動変容ステージモデル」という理論を使用し、それぞれ違うモチベーションや生活環境によってどのように運動を習慣化すればよいかを運動別で具体的にご案内します。また、どなたでも行えるストレッチと一緒に実践し、運動を始めるきっかけをご提供します。

所要時間 (オンライン)

座学20分

運動40分 ★★

実施方法 (3種類)

- オンライン
(アーカイブ配信あり)
- VOD視聴
- DVD貸出

プログラム
No.12

カラダのコリ・張り改善



実施者 野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

コリ・張りの状態から痛みを予防しましょう

体がだるくなる、重いという症状に対して筋肉やそれを覆う筋膜の構造と性質をご案内します。体についての理解を深めた後は道具を使用せず、かつご自身で行える筋肉をほぐすケア方法を実践します。どなたでも隙間時間にこまめに行える実用的な内容です。

所要時間 (オンライン)

座学20分

運動40分 ★★★

実施方法 (3種類)

- オンライン
(アーカイブ配信あり)
- VOD視聴
- DVD貸出

プログラム
No.13

デスクワーク疲労解消



実施者 野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

日常で行えるケア方法を身につけましょう

普段放置している目の疲れ、肩こり、腰の張りに対してイスの高さを調整する等、仕事環境の整え方をご案内するほか、なぜその様な状態になってしまうのかをご説明いたします。仕事の合間に行える眼球周りの筋肉をほぐす運動や肩、腰が軽くなる簡単なストレッチもご紹介いたします。

所要時間 (オンライン)

座学25分

運動35分 ★★★

実施方法 (3種類)

- オンライン
(アーカイブ配信あり)
- VOD視聴
- DVD貸出

プログラム
No.14

オフィスでできる隙間時間エクササイズ



実施者 野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

隙間時間でスッキリする方法がマスターできます

日常生活の中で休憩をとらないことで生じるリスクについて解説し、身体的にも精神的にも休憩をとる必要性をご案内します。その他、休憩のとり方をご紹介した後、隙間時間エクササイズと一緒に実践します。そのエクササイズにより期待できる効果も併せてご案内することで仕事の生産性向上にも役立つ内容です。

所要時間 (オンライン)

座学25分

運動35分 ★★

実施方法 (3種類)

- オンライン
(アーカイブ配信あり)
- VOD視聴
- DVD貸出

プログラム
No.15

女性の健康課題サポート



実施者 野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

職場全体で理解を深めることが大切です

男女問わずご案内させていただきたい内容です。女性ホルモンの基礎知識から月経前症候群（PMS）を正しく理解できるように日常生活で起こりうる事例を基に解説します。ご本人が行えるセルフケアはもちろん、周囲の方が行えるケア方法もご案内しますので職場全体で理解度が向上しやすい内容です。

所要時間 (オンライン)

座学30分

運動30分 ★★

実施方法 (3種類)

- オンライン
(アーカイブ配信あり)
- VOD視聴
- DVD貸出

プログラム
No.16

肩こり・腰痛予防エクササイズ



実施者 株式会社ルネサンス

カラダ改善で元気な職場づくり！

肩こり・腰痛を予防するためのストレッチを行います。業務の合間にできる簡単なストレッチを体験し、疲労の解消にもつながります。肩こり腰痛予防で、イキイキ元気な環境づくりにおすすめのプログラムです。

所要時間 (オンライン)

座学30分

運動30分 ★★★★★

実施方法 (4種類)

- 講師派遣
- オンライン
(アーカイブ配信なし)
- VOD視聴
- DVD貸出

プログラム
No.17

効果的なウォーキング



実施者 株式会社ルネサンス

1時間で正しい歩き方がわかる！変わる！

正しい姿勢、歩幅、スピードで歩くコツを学び、消費カロリーを増やすための「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。

所要時間 (オンライン)

座学30分

運動30分 ★★

実施方法 (4種類)

- 講師派遣
- オンライン
(アーカイブ配信なし)
- VOD視聴
- DVD貸出

プログラム
No.18Renaissance Active Move
～身体活動量を高めよう～

実施者 株式会社ルネサンス

日常生活も仕事もよりアクティブに！

ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動と3拍子揃った運動をお伝えし、日常生活での実践方法を提案します。運動不足の解消や活動量を増やすきっかけづくりにおすすめのプログラムです！

所要時間 (オンライン)

座学30分

運動30分 ★★★★★

実施方法 (4種類)

- 講師派遣
- オンライン
(アーカイブ配信なし)
- VOD視聴
- DVD貸出

プログラム
No.19

からだチェック&エクササイズ ～腰痛・転倒災害予防～



実施者 株式会社ルネサンス

労働災害No.1の「転倒」や腰痛を予防する！

転倒予防に関する理解を深めながら、運動機能チェックと簡単な体操を通じて、短時間で動機づけを行います。3分間でできる体操を紹介し、動画配信にて継続的に事業所内において活用可能です。

所要時間 (オンライン)

座学25分

運動35分 ★★

実施方法 (4種類)

- 講師派遣
- オンライン
(アーカイブ配信なし)
- VOD視聴
- DVD貸出

プログラム
No.20

ながら運動セミナー



実施者 株式会社ドクタートラスト

運動する時間がない・続かない人必見！
ながら運動で健康に！

日常生活に取り入れやすい「ながら運動」をテーマにしたセミナーです。ご自身の身体の状態をチェックし、運動不足が心身に与える影響を学んだあと、実際に体を動かして体験していただきます。運動初心者の方、筋肉の衰えを感じる方におすすめです。

所要時間 (オンライン)

座学50分

運動10分 ★★

※質疑応答を除き動画視聴 (45分)

実施方法 (2種類)

- オンライン
(アーカイブ配信あり)
- VOD視聴

プログラム
No.21

目指せ代謝アップ！ 筋肉を増やして太りにくい身体へ



実施者 株式会社ドクタートラスト

体重が減りにくくなった人必見！
筋肉を増やして脂肪を燃やそう

筋肉量の維持は健康に生活するうえで重要です。筋肉を増やすための正しい筋トレ方法を実践しながら学ぶことができます。筋肉を増やしたい方、体重や体型が気になる方におすすめのトレーニング講座です。

所要時間 (オンライン)

座学40分

運動20分 ★★★

※質疑応答を除き動画視聴 (45分)

実施方法 (2種類)

- オンライン
(アーカイブ配信あり)
- VOD視聴

プログラム
No.22

実践しながら学ぶ！ 腰痛・肩こり対策セミナー



実施者 株式会社ドクタートラスト

ストレッチで仕事のパフォーマンスもアップ！

腰痛や肩こりは筋肉の過緊張により悪化しやすいと言われています。ご自身の身体の状態を確認しながら、筋肉の過緊張を緩めるための簡単にできるストレッチをご紹介します。運動が苦手な方も安心してご参加ください。

所要時間 (オンライン)

座学45分

運動15分 ★★

※質疑応答を除き動画視聴 (45分)

実施方法 (2種類)

- オンライン
(アーカイブ配信あり)
- VOD視聴

「メンタルヘルス対策」プラン

全11プログラム

※所要時間はオンラインの場合を例示しています。
※座学時間には質疑応答等の時間も含まれています。
※VOD・DVDの場合、質疑応答の時間はありません。

プログラム
No.23

メンタルヘルス(ストレス対処法)



誰でもできるセルフケア方法が
実践できます

一般的なメンタルヘルスの基礎知識から実際にどのようなストレスを感じているか事例を基にご説明いたします。ストレス対処法として「コーピング」という手法を用い、ご自身に合った対処法をリストアップして当日から実践できるようにご案内いたします。セルフケアという観点から実用的な内容です。

実施者 野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

所要時間 (オンライン)

座学30分

運動30分 ★

実施方法 (3種類)

- オンライン
(アーカイブ配信あり)
- VOD視聴
- DVD貸出

プログラム
No.24

みんなで理解、ラインケアのコツ



役職問わずみんなが思いやれる関係を
目指しましょう

ストレスについての基本的なことの再確認から一般的なラインケアまで幅広くご案内いたします。その他、管理者と部下の関係ではなく、従業員同士が共にケアしていく「ピアケア」という考え方をご紹介します。後半は全員でストレッチを行うことでコミュニケーションを図り、職場全体でケアしていく意識を醸成します。

実施者 野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

所要時間 (オンライン)

座学30分

運動30分 ★

実施方法 (3種類)

- オンライン
(アーカイブ配信あり)
- VOD視聴
- DVD貸出

プログラム
No.25

睡眠の質向上



一度は試してみたい睡眠術をご案内します

よくある睡眠に関する誤解を最新の見解で解説いたします。生活の中で誰もが実践できる改善方法について事例を基にご案内するほか、睡眠の質とアルコールやカフェイン等といった嗜好品との関連性も理解でき、すぐに試したくなるヒントをたくさんお伝えします。

実施者 野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

所要時間 (オンライン)

座学20分

運動40分 ★

実施方法 (3種類)

- オンライン
(アーカイブ配信あり)
- VOD視聴
- DVD貸出

プログラム
No.26

知ることから始めよう！ 不眠症対策



実施者 野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

困っている方の気持ちに寄り添えるように！

睡眠の基本的な知識や考え方とともに不眠症の種類や現状をお伝えします。その上で不眠の原因とその原因に対して効果が期待できる具体的な対応策もご紹介します。後半はエクササイズとして瞑想も取り入れ、現在不眠症に悩んでいる方も含めてリラックスできる内容です。

所要時間 (オンライン)

座学30分

運動30分 ★

実施方法 (3種類)

- オンライン
(アーカイブ配信あり)
- VOD視聴
- DVD貸出

プログラム
No.27

リラクセーションヨガ&瞑想



実施者 野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

職場内コミュニケーションに最適です

前半にヨガを行う上で大切な瞑想や呼吸法について簡単にご案内した後、実施場所にてマット（大き目のタオル等でも可）を敷いてヨガを行います。ヨガ未経験の方でも行える種目と体力に合わせた方法をご案内します。職場内のコミュニケーション促進にもおすすめです。

所要時間 (オンライン)

座学10分

運動50分 ★★★★★

実施方法 (3種類)

- オンライン
(アーカイブ配信あり)
- VOD視聴
- DVD貸出

プログラム
No.28

メンタルタフネスセミナー



実施者 株式会社ルネサンス

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」を育成します。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力を養います。職場のメンタルヘルスの一次予防や、企業パフォーマンス向上におすすめです。

所要時間 (オンライン)

座学50分

運動10分 ★

実施方法 (3種類)

- オンライン
(アーカイブ配信なし)
- VOD視聴
- DVD貸出

プログラム
No.29

ヨガでリラックス



実施者 株式会社ルネサンス

睡眠とヨガのポーズでメンタルを整える！

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整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おすすめです。

所要時間 (オンライン)

座学30分

運動30分 ★★

実施方法 (4種類)

- 講師派遣
- オンライン
(アーカイブ配信なし)
- VOD視聴
- DVD貸出

※所要時間はオンラインの場合を例示しています。
 ※座学時間には質疑応答等の時間も含まれています。
 ※VOD・DVDの場合、質疑応答の時間はありません。

プログラム
No.30

初めてのラインケアにもオススメ！ 守りたいメンタルヘルス



実施者 株式会社ドクタートラスト

ストレスとの上手な付き合い方を学ぼう！

ストレスはなくすのではなく、上手に付き合うことが重要です。
 いきいきと過ごすために、自身だけでなく周囲の人のストレスの状態に気づくことも大切です。
 自身のストレス対処に悩んでいる方、また周囲へのケアを担う立場の方におすすめです。

所要時間 (オンライン)

座学60分

※質疑応答を除き動画視聴 (45分)

実施方法 (2種類)

- オンライン
(アーカイブ配信あり)
- VOD視聴

プログラム
No.31

コミュニケーションセミナー



実施者 株式会社ドクタートラスト

働きやすい環境づくりに役立つスキル

良いコミュニケーションは働きがいや生産性を向上させる一方で、不健全なコミュニケーションはハラスメントなど様々な問題の発生につながります。お互いを大切にできるコミュニケーションスキルを学ぶことで、働きやすい環境づくりに役立てていただけます。

所要時間 (オンライン)

座学60分

※質疑応答を除き動画視聴 (45分)

実施方法 (2種類)

- オンライン
(アーカイブ配信あり)
- VOD視聴

プログラム
No.32

レジリエンスの高め方



実施者 株式会社ドクタートラスト

ストレスに負けないタフなこころの作り方

逆境やトラブル、強いストレスに直面したときに適応する精神力をレジリエンスと言います。様々なものの見方・生活習慣・自信の高め方などに触れながら、しなやかで折れないメンタルを身につける方法をご紹介します。

所要時間 (オンライン)

座学60分

※質疑応答を除き動画視聴 (45分)

実施方法 (2種類)

- オンライン
(アーカイブ配信あり)
- VOD視聴

プログラム
No.33

睡眠力向上セミナー



実施者 株式会社ドクタートラスト

良質な眠りでこころも身体もスッキリ！

睡眠不足は、私たちの健康に様々な影響を与えます。質のよい睡眠を確保できるようになるために、自身の睡眠課題を理解してもらい、その睡眠課題の改善方法をご紹介します。
 睡眠の質が悪い、寝つきが悪いなど睡眠に課題を抱えている方におすすめです。

所要時間 (オンライン)

座学60分

※質疑応答を除き動画視聴 (45分)

実施方法 (2種類)

- オンライン
(アーカイブ配信あり)
- VOD視聴

