

令和6年度 出前健康講座 プログラム一覧表

テーマ	講座名	イメージ	おすすめポイント	最大参加人数	テーマ	講座名	イメージ	おすすめポイント	最大参加人数
			実施概要	実施時間				実施概要	実施時間
食生活 ・ 栄養	①からだマネジメントセミナー 対面 オンライン DVD		【食事・運動・休養】の3つの土台を整える 「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。楽しいグループワークで健康づくりの必要性の理解を促し、セミナー当日から自分事として取り組むためのやる気を引き出します。健康に対するマネジメント力養成におすすめです。	対面：30名 オンライン：50名	禁煙対策	⑦知っておきたい たばこ健康 対面 オンライン DVD		たばこに関するリテラシー向上を目指そう	オンライン：50名
	<実施条件> 事業所内で、参加者が着席できるスペース テーブル・椅子	60分	<実施条件> 事業所内で、参加者が着席できるスペース テーブル・椅子	60分		喫煙が与える健康被害や「受動喫煙」による健康被害、禁煙による効果などを学びます。非喫煙者も対象とし、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。			
肩こり ・ 腰痛対策	②機能改善ストレッチ 対面 オンライン DVD		肩こり・腰痛予防対策に！ 肩こり・腰痛の予防、目の疲れを軽減するストレッチを体験します。お仕事の合間やご自宅で実践することで、日々の疲労解消にも繋がります。会議や研修などのリフレッシュにもおすすめです！	対面：30名 オンライン：50名	ストレス マネジメント	⑧レッツトライ！禁煙 対面 オンライン DVD		事業所全体で禁煙を進めよう	オンライン：50名
	<実施条件> 事業所内で、参加者が着席できるスペース 座った状態で両腕を広げて動けるスペース	60分	<実施条件> 事業所内で、参加者が着席できるスペース 座った状態で両腕を広げて動けるスペース	60分		禁煙を始めたいと思っている方に向けて、より確実にやり易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、離脱症状の対処法としておすすめの運動も実践します。			
動いて整える 運動セミナー	③効果的なウォーキング 対面		運動不足解消・メタボ予防におすすめ 正しい姿勢、歩幅、スピードで歩くコツを学び、消費量を高める「効果的な歩き方」を習得します。また、歩くためのストレッチを行うことで、怪我をしない歩き方を実践します。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な運動プログラムとしておすすめです。	対面：30名	上記テーマ すべて	⑨ヨガでリラックス 対面 オンライン DVD		ヨガで心地よい睡眠を！	対面：30名 オンライン：50名
	<実施条件> 事業所内で、参加者が歩くことできるスペース	60分	<実施条件> 事業所内で、参加者が着席できるスペース 座った状態で両腕を広げて動けるスペース	60分		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します。参加者が睡眠と運動を通して、生活習慣を調えることの大切さについて学ぶ運動プログラムとしておすすめです。			
	④アクティブトレーニング (Renaissance Active Move) 対面 オンライン DVD		自分に合った運動習慣を手に入れよう 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んでいきます。可動域を広げる動的ストレッチや、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。日々の生活の中で運動不足を抱える方にもおすすめです。	対面：30名 オンライン：50名		⑩心のリラクゼーション ～自律神経編～ 対面 オンライン DVD		腹式呼吸・自律訓練法を実践しよう	対面：30名 オンライン：50名
	<実施条件> 事業所内で、参加者が着席できるスペース 前後左右2mほど動けるスペース	60分	<実施条件> 事業所内で、参加者が着席できるスペース 前後左右2mほど動けるスペース	60分		心と体の緊張を和らげる「呼吸法」や「自律訓練法」を、心地よい音楽の中で行うことで、ご自宅や職場で気軽にできるリラクゼーション方法を体験します。ストレス対策としての「セルフケア」にもおすすめです。			
	⑤脳と体の リフレッシュエクササイズ 対面 オンライン DVD		手軽に出来るリフレッシュ！ 脳を活性化させるシナプソロジーを行い、脳をリフレッシュします。肩こり・腰痛の予防、目の疲れを軽減する手軽なストレッチも行います。お仕事の合間やご自宅で実施することで、疲労回復にも繋がります。	対面：30名 オンライン：50名		⑪メンタルタフネスセミナー 対面 オンライン DVD		ストレスとの向き合い方を学ぼう	オンライン：50名
	<実施条件> 事業所内で、参加者が着席できるスペース 前後左右2mほど動けるスペース	60分	<実施条件> 事業所内で、参加者が着席できるスペース 前後左右2mほど動けるスペース	60分		心と体の両面に働きかけ「折れない社員」を育成するプログラムです。社員ひとり一人がストレスと向き合い、ストレスを糧に成長する力を養います。			
⑥からだチェック& エクササイズ（転倒予防） 対面 オンライン DVD		転倒リスクを把握して体操を実践しよう 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。3分間で行える体操をご紹介します。動画配信にて継続的に事業所において体づくりにご活用いただけます。	対面：30名 オンライン：50名	⑫ビデオオンデマンド講座 (VOD)		すべてのプログラムが視聴可能	-		
<実施条件> 事業所内で、参加者が着席できるスペース 前後左右2mほど動けるスペース	60分	<実施条件> 事業所内・ご自宅等で、参加者が上記ができるスペース	60分	①～⑫すべてのプログラムをインターネット上でいつでも好きなタイミングで受講することができます。	-				

健康セミナーのお申し込み期日：令和7年2月28日(金)まで

- ・本事業は全国健康保険協会茨城支部様の主催事業として、無料で出前講座を開催するものです。各事業所単位でお申し込みください。
- ・開催7日前を過ぎますと、キャンセルできませんので、ご了承くださいませよう、お願い申し上げます。
- ・実施回数に限りがございますので、ご希望の場合はお早めにお申し込みください。

