

令和7年度
職場のヘルスアップサポート事業
～健康講座～

対象事業所

以下の①～③の要件をすべて満たしている事業所様が対象となります。

この事業の実施を機に、②及び③をご利用いただける場合も対象となります。

- ① 協会けんぽ岩手支部に加入している事業所
- ② 協会けんぽの生活習慣病予防健診を受診している、もしくは定期健康診断の結果データを協会けんぽに提供している事業所
- ③ 協会けんぽの特定保健指導を受け入れしている事業所

サポート内容 健康講座の実施【1事業所様につき1講座限り 50事業所様 限定！（先着順）】

（実施までの流れ）

申込書を
協会けんぽへFAX

健康講座の
日程調整

健康講座の実施

※ 申込書のご提出後、概ね1週間以内に協会けんぽよりご担当者様へ電話連絡いたします。

※ 健康講座の日程調整及び講師派遣は委託事業者より実施いたします。

※ 実施希望日の遅くとも2か月前までにお申し込みください。

※ 講座の実施日時は原則、平日の9:00～17:00の間となります。

所要時間は1時間程度です。（講座により異なります。詳しくはお申込後に委託事業者にご直接お問合せください。）

講座メニュー

4つのコースからいずれか1講座をお選びください。
詳細はこの資料のP.2～P.5をご参照ください。

A：健康づくりコース（全6講座）

B：栄養コース（全5講座）

C：運動コース（全5講座）

D：メンタルヘルスコース（全3講座）

【委託事業者】 公益財団法人 岩手県予防医学協会

A 健康づくりコース



1

健康診断を味方に 結果を活かして理想の自分に

健診は病気の早期発見だけが目的でなく、生活習慣の改善点を探し出し活用することが大切です。結果を正しく理解していただき今後の健康づくりにつながる内容になっています。

2

働き盛りのあなたへ 健康づくりのコツ

健康を振り返る機会の少ない働き盛りの年代を対象に、食事や運動などの生活習慣からメンタルヘルスまで健康管理全般を振り返る内容です。

生活習慣病予防を中心に、健康で元気に生活するためのポイントを紹介します。

*内容についてはご相談に応じます

3

ココロとカラダにいい お酒の飲み方

適量ならリラックス効果や血流促進など心身にいい働きをしてくれる「百薬の長」のアルコール。酔いのメカニズム、適量を超えた場合の身体への影響などを知っていただき、上手な付き合い方を紹介します。

4

「そろそろ卒煙講座」 タバコに振り回されない人生へ

タバコをやめられない理由や吸わないとイライラするなどタバコの科学的メカニズムとその対処方法について紹介。また、煙がでないから大丈夫と思われがちな加熱式タバコについても説明します。「いつかはタバコをやめたい」と思っている方、タバコを吸わない方、どんな方にも役立つ内容です。

5

免疫力UP!の生活改善法

「免疫力」とは聞けれど、具体的には何のこと？何に気を付けたらいいの？といった疑問にお答えします。普段の生活を振り返り、取り組めることを見つけていきましょう。

6

疲労をリセット 快眠習慣

国民の5人に1人が睡眠障害に悩んでいるという現代。眠りの役割、老化との関係、病的な睡眠障害について知っていただくとともに、快眠の方法を紹介します。

B 栄養コース



1

体重管理がポイント！ 生活習慣病予防

健康づくりは食事から。体重コントロールはもちろん、生活習慣病を予防するための食生活について無理なく実践できる方法をご紹介します。普段の食生活を振り返るきっかけにしてみましょう。

2

ストップ！動脈硬化 ～しなやかな血管を 保つ食事とは～

血管は加齢をはじめ、生活習慣病や肥満、喫煙、ストレスなどリスクが重なることで硬く、厚く、狭くなりしなやかさを失います。しなやかな血管を保ち、生活習慣病を予防するための食事のヒントを探してみませんか？

3

減塩だけでいいの？高血圧予防

高血圧予防＝減塩と思っていませんか？ナトリウムを減らすとともにナトリウムの排泄を促すカリウムを摂ることが大切です。無理なくできる減塩と効果的なカリウム摂取の方法をご紹介します。

4

食べて備える100年ライフ ～こつこつ貯める筋肉と骨～

人生100年時代。年齢を重ねると少しずつ心身の機能が低下します。働き盛りの今から筋肉量を増やして骨量は維持し、これからの健康づくりに備えましょう。何をどう食べたらよいか幅広く情報を提供します。

5

腸活で毎日好調！ ～腸内環境と食習慣を考える～

腸内細菌は、免疫力の向上、アレルギー疾患の抑制、がん、生活習慣病予防などに重要な役割を果たしています。食事からよい菌を摂って、増やして、働かせるポイントをご紹介します。

C 運動コース



※運動コースは実技を行いますので、広さに余裕のある会場をご用意ください。
詳しくは受託事業者へお問い合わせください。

1

育て筋肉！ レジスタンストレーニングで 筋力アップ

レジスタンストレーニングの種類、効果、注意点についてお伝えし、安全で効果的に行えるトレーニングやインナーマッスルの鍛え方について実施します。

2

手軽にフィットネス 健康づくりのための運動

健康づくりのための運動の核となる有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチングを誰でも手軽にできるかたちで紹介します。

3

楽しもう！ 頭と体のアンチエイジング 「コグニサイズ」

コグニサイズとは認知課題と運動課題を同時に行うエクササイズで、近年、認知症予防法として注目されています。脳と体を使ったコグニサイズを楽しく体験します。
(岩手初認定コグニサイズ促進協力施設)

4

腰痛知らずのエクササイズ & ボディメカニクス

筋肉の特性を解説しながら腰痛予防に効果的なストレッチングや筋力トレーニングと一緒に体を動かしてお伝えします。また、腰痛を生じにくい動き方や姿勢の注意点についても紹介。

5

転ばぬ先の「足腰」づくり 転倒予防で生き生き人生を

人生100年時代、好きなことをいつまでも、そして健康に働くためにも転ばない体づくりが大切です。簡単な体力測定で現在の転倒リスクをチェックし、自宅や職場で行えるストレッチングと筋力トレーニングに取り組みます。

D メンタルヘルスコース



1

ストレスとセルフケア

メンタルヘルス不調の予防には一人一人が取り組むセルフケアが欠かせません。セルフケアに必要な知識とストレス軽減法についてお伝えします。

2

ラインケアの基礎

職場のメンタルヘルス対策においては、管理者が「いつもと違う」部下の様子に早く気づくことが重要です。部下からの相談への対応、職場への対応を学ぶコースです。

3

職場復帰のポイント

メンタルヘルス不調は、再発の防止が大切です。作業中のフォローアップ、職場復帰の基準、職場復帰の方法を学び、再発しない職場復帰を目指しましょう。

ご注意ください

- ・健康講座の実施費用は無料です。ただし、健康講座を実施する会場は事業所様においてご準備ください。なお、講座の実施にあたり、備品が必要となる場合は、講座実施前に委託事業者にお申し出のうえ、ご相談ください。ご要望に沿えない場合がございますので予めご了承ください。
- ・健康講座の実施期間は令和7年6月1日～令和8年3月31日です。お申し込みは令和7年3月から受付いたします。
- ・健康講座は1事業所様につき年度内1回のみ受講していただけます。
- ・健康講座は参加者10名以上からご利用いただけます。

お問い合わせ先

協会けんぽ岩手支部 企画総務グループ
TEL019-604-9018（平日 8:30～17:15）