

無料

出前健康づくり講座 を受講してみませんか？

協会けんぽ宮城支部では、**職場で働く皆さまの健康づくり**を応援するため、専門スタッフが皆さまのお勤め先に直接お伺い（オンラインも可）する**出前健康づくり講座**のご案内を行っております。

Point **健康経営優良法人**認定への取組みにもつながりますので、ぜひご活用ください。

対象

職場健康づくり宣言に登録している事業所様

※「職場健康づくり宣言」への登録は無料です。
登録がお済でない事業所様は、右のQRから講座申込と同時に右のQRからエントリーシートをご提出ください。

詳しくはこちら▼



期間

令和7年 令和8年
4月～3月

※定数に達し次第終了いたします

宮城県成人病予防協会

食事

- ①これだけは知っておきたい食事のキホン
- ②脱メタボ大作戦 太りにくい体をつくる

運動

- ③守りたい！肩・腰・ひざ
- ④転ばないための筋力トレーニングにもなる！大人の体力測定
- ⑤ロコモかどうかチェックしてみませんか

その他

- ⑦メンタルヘルス対策～自分とまわりを大切に～
- ⑧心身の活力は睡眠から
- ⑨働く女性の健康づくり
- ⑩禁煙で守るあなたの健康
- ⑪健診結果を読み解く

詳しくはこちら▼



野村不動産ライフ＆スポーツ

食事

- ①栄養管理で不調改善
- ②栄養管理で超美容

運動

- ③カラダのコリ・張り改善
- ④運動習慣化が上手いく
- ⑤隙間時間のプチエクササイズ

その他

- ⑥ストレスセルフケア
- ⑦みんなで理解ラインケアのコツ
- ⑧睡眠満足度アップのコツ
- ⑨禁煙の大切さに気づく
- ⑩リラクゼーションヨーガ&瞑想
- ⑪女性の健康課題サポート
- ⑫今からできるロコモ対策
- ⑬知って納得健診結果
- ⑭口まわりケアで疾病予防

※オンライン、VOD、DVD形式のみとなります。

詳しくはこちら▼



講座 内容

スポーツクラブ ルネサンス

食事

- ①カラダかわるセミナー
- ②腸から始める生活習慣改善
- ③からだマネジメントセミナー～生活習慣改善～
- ④アルコールと健康

運動

- ⑤効果的なウォーキング
- ⑥肩こり腰痛予防エクササイズ
- ⑦Renaissance Active Move ～身体活動量を高めよう～

その他

- ⑧からだチェック&エクササイズ～腰痛・転倒災害予防～
- ⑨知っておきたい たばこ健康セミナー
- ⑩心のリラクゼーション～自律神経編～
- ⑪ヨガでリラックス
- ⑫眼精疲労すっきりセミナー
- ⑬リフレッシュストレッチ
- ⑭スリープタフネスセミナー

詳しくはこちら▼



セントラルスポーツ

食事

- ①バランスの良い食事
- ②減塩
- ③免疫力アップ

運動

- ④エアロサーキット
- ⑤リズム体操
- ⑥ファイトアタック（格闘技系）
- ⑦イスヨガ体操
- ⑧健康ウォーキング

その他

- ⑨ベーシックヨガ
- ⑩ピラティス
- ⑪肩こり腰痛予防・改善セミナーまたはストレッチ
- ⑫生活習慣病予防・改善セミナー
- ⑬ロコモティブシンドローム予防・改善セミナー

詳しくはこちら▼



宮城産業保健総合支援センター

- ①若年労働者向けメンタルヘルス教育（若年者向けセルフケア）
- ②管理監督者向けメンタルヘルス教育（管理者向けラインケア）

申込方法

裏面の申込書を**FAX**または**郵送**で提出ください。



全国健康保険協会 宮城支部
協会けんぽ

お問い合わせ先

TEL:022-714-6850

※音声ガイダンス「4」を選択ください。

宮城支部
メルマガ
会員登録中！



宮城支部
公式LINE
友だち募集！



郵送の場合

〒980-8561 仙台市青葉区中央4-4-19アーバンネット仙台中央ビル14階

出前 健康づくり講座 申込書

1. 事業所	名 称	(事業所記号)		
	所 在 地	〒 -		
	ふ り が な 担 当 者			
	TEL・FAX	TEL ()	-	
		FAX ()	-	
	M A I L	@		
2. 講座希望日時	第1希望	令和 年 月 日 (曜日)	午 前 ・ 午 後	
	第2希望	令和 年 月 日 (曜日)	午 前 ・ 午 後	
	第3希望	令和 年 月 日 (曜日)	午 前 ・ 午 後	
3. 開催希望テーマ ※希望するテーマを12〇で囲んでください。	●宮城県成人病予防協会 (①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨・⑩・⑪) ●ルネサンス (①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨・⑩・⑪・⑫・⑬・⑭) ●ライフ&スポーツ (①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨・⑩・⑪・⑫・⑬・⑭) ●セントラルスポーツ (①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧・⑨・⑩・⑪・⑫・⑬) ●宮城産業保健総合支援センター (①・②)			
4. 会場	名 称			
	所 在 地	〒 -		
5. 対象者	人 数	約	名 (男性約	名、女性約 名)
	年 代	概ね	歳 ~	歳
	主 な 業 種			
6. その他 要望事項	オンラインやVOD・DVDの要望がある場合は、こちらに希望を記入してください。			

←メールアドレスは大きく鮮明に記入してください

留意事項

- ・お申込みは、開催希望日時の**1か月前**までに行っていただきますようお願い致します。
- ・セミナーの日程等は、ご希望に添えない場合があります。
- ・会場にかかる費用、お申込者様側のオンライン通信費およびその他備品などにかかる費用はお申込者様のご負担になります。
- ・プロジェクター、スクリーン等を使用するのセミナーをご希望の事業所様につきましては、誠に恐れ入りますがお申込者様のご負担で機材のご準備、設置までをお願い致します。
- ・出前講座終了後に担当者様等へのアンケートの記入をお願いしております。
- ・講座当日の天災、講師の体調不良など突然のアクシデントにより、急遽キャンセルが発生する場合があります。