

6つのコースで

健康づくり ポスター

一覧表

にいがた
けんこう
time



休憩室に 食堂に 喫煙所に

自販機コーナーに

ポスターを掲示して職場の
健康づくりを進めませんか？

掲示するポスターは事業所様の健康課題に
あわせて自由にお選びいただけます。

全部で
46
種類



全種類一覧表は
次ページから

健康づくりのメリット

- 職場全体が健康を意識することで、**元気で明るい雰囲気**の職場に！
- 健康で元気な状態で仕事をすると、**集中力もアップし、効率的に働ける！**

ポスターのお取り寄せ方法

お取り寄せ

健康づくりポスター申請書に必要事項を
ご記入の上、FAX でご依頼ください。

データ配布

協会けんぽ新潟支部のホームページから
ダウンロードの上、印刷してご利用ください。

お問い合わせ先

全国健康保険協会 新潟支部
協会けんぽ

TEL 025-242-0260

FAX 025-242-0280

協会けんぽ新潟 健康づくりポスター



<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/niigata/cat070/190815-1/r6poster/>

46種類

- 「食生活」「運動」「デンタルケア」「たばこ」「早期発見・早期受診」「メンタルヘルス」の6つのテーマに沿ったポスターです。
- 複数枚を組み合わせることで、食堂であれば食生活、洗面が近くにあればデンタルヘルスなど、関連するところに掲示すると効果的です。

新潟を、もっと幸せな県にする、健康づくり県民運動。

健康立県にいがた

「生きがい・幸福度」を軸として、5つのテーマ別に健康づくりを展開



にいがた
けんこう
time

はじめよう、
けんこう
time

健康立県にいがた

新潟県は、すべての世代が生き生きと暮らせるよう、県民一人一人が自らの健康に関心を持ち行動できる、健康づくりに取り組みやすい環境づくりを推進し、健康寿命の延伸をめざしています。

食生活コース

1 あなたの適量
あなたの活動量に合ったご飯の量で、体重をコントロールしましょう！

2 朝食を食べて
スイッチオン！

3 栄養のバランスは
主食 主菜 副菜

4 栄養のバランスは
主食 主菜 副菜

17 砂糖の含有量
3gのスティックシュガーが約何本分？

18 血圧の上昇を
ゆるやかにする
食べ方のコツ

19 アルコールの
エネルギー量

NEW 飲酒①
お酒の量を減らす

NEW 飲酒②
お酒の量を減らす

運動コース

5 からだに
やさしい食習慣
変えてみませんか？

6 からだに
やさしい食習慣
変えてみませんか？

7 塩分摂取量を
減らすヒント

8 塩分含有量を
知ろう

20 目の疲れを取る方法
～目のエクササイズ～

21 HDL-Cを増やそう
～毎日のエクササイズ～

22 肩こり・腰痛予防
～ストレッチ～

9 コレステロール
上げる食物
下げる食物

10 夕食を遅く回りに
遅い時間での食事の
ポイント

11 油対策・やせる近道
トンカツ1枚のエネルギーは
どれくらい？

12 糖質含有量
2gのスティックシュガーが約何本分？

23 運動すると
ビッグをおまけが！

24 あなたは大丈夫？
行動習慣チェック

25 ロコモチェック
（ロコモメーターがゴール）

13 間食エネルギー
コンビニにぎり 約何本分？

14 糖質含有量
3gのスティックシュガーが約何本分？

15 ラベルの裏側
～隠された情報～

16 清涼飲料水の
糖質含有量

26 今日から始める
ロコモ予防の運動

27 今日から始める
ロコモ予防の運動

28 今日から始める
歩数を増やす

たばこコース



早期発見・早期受診
コース



メンタルヘルス
コース



職場における 「健康づくり講座」のご案内

協会けんぽ新潟支部では事業所で実施できる「健康づくり講座」をご用意いたしました。
「健康経営の課題を解決したい」「従業員の健康維持、増進に取り組みたい」そんな事業所様に
オススメです。ぜひご活用ください！



健康づくり講座は全19種類。

- ①講師派遣、②オンラインによる講座、③VOD(動画配信)、④DVD視聴による
4つの形式から選択が可能です。

対 象：「にいがた健康経営宣言」にエントリーしている事業所様

開催期間

令和7年6月～令和8年2月末

講 師	(株)ルネサンス	新潟県歯科保健協会	協会けんぽ
開催回数	合計150回 好評につき 拡大!	10回	上限はありません
日 時	平 日 9:00～18:00 ※土日祝・夜間は応相談	平 日 9:00～17:00	平 日 9:00～17:00
申込期限	希望日の1か月前	希望日の2か月前	希望日の1か月前

※先着順で受付しておりますのでお早めにお申し込みください。

開催場所

お申し込みのあった事業所内

実施回数

原則1事業所1回

実施時間

30～60分

お申し込み・
お問い合わせ先

全国健康保険協会新潟支部
(TEL:025-242-0260 ガイダンス④ FAX:025-242-0280)

●お申し込み～開催までの流れ●

① お申し込み

次頁の講座一覧から1講座を選択し、お申し込みください。

② 開催日程調整

お申し込み後、講師からご連絡を行いますので、日程等を調整してください。

③ 講座実施

従業員の方が安全に受講できる会場をご用意ください。オンライン開催の場合は通信機器の準備をお願いします。

健康づくり講座一覧

食生活

食生活

講師：(株)ルネサンス

1 腸からはじめる生活習慣改善

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。

講師派遣 オンライン VOD・DVD

2 カラダかわるセミナー

メタボの原因である血糖や血圧、中性脂肪に着目し、健康リテラシーを高め、生活習慣の改善を実践します。

オンライン VOD・DVD

3 アルコールと健康

普段は何気なく捉えている「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ます。

オンライン VOD・DVD

講師：協会けんぽ保健師・管理栄養士

4 悪玉コレステロールを下げる「食生活」3つの方法

悪玉コレステロールを下げる食事のコツを学びます。

講師派遣

5 糖尿病予防の「食生活」3つのポイント

食事や生活をするうえでのヒントと糖尿病の発症予防について学びます。

講師派遣

運動

運動

講師：(株)ルネサンス

6 肩こり腰痛予防エクササイズ

肩こりや腰痛について講話で学び、予防にもつながるストレッチ、筋トレを実践します。

講師派遣 オンライン VOD・DVD

7 眼精疲労すっきりセミナー

パソコン作業を行う上で疲れにくい作業環境や作業姿勢を学び、疲労を回復するストレッチや、眼精疲労予防のセルフマッサージを体験します。

講師派遣 オンライン VOD・DVD

8 運動不足解消メソッド

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、自宅で気軽にできる有酸素運動を学びます。

講師派遣 オンライン VOD・DVD

9 効果的なウォーキング

歩くための正しい姿勢や歩幅、カラダの使い方を学びます。いつもの歩き方をエクササイズに変えることで、無理なく継続できる運動習慣を身につけます。

講師派遣 オンライン VOD・DVD

10 からだチェック&エクササイズ ～腰痛・転倒災害予防～

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。

講師派遣 オンライン VOD・DVD

講師：協会けんぽ保健師・管理栄養士

11 運を動かす

自宅でもできる簡単な運動や、運動がもたらす良い効果について学びます。

講師派遣

デンタル
ケア

デンタルケア

講師：新潟県歯科保健協会

12 歯の健康づくりに関する講話

歯科疾患の予防・早期治療の重要性について、講話・実技指導を通して学びます。

講師派遣 オンライン

たばこ

たばこ

講師：(株)ルネサンス

13 知っておきたい たばこと健康セミナー

喫煙が喫煙者・非喫煙者に与える健康被害やその他の影響について学びます。

オンライン VOD・DVD

講師：協会けんぽ保健師・管理栄養士

14 シン・タバコの話

喫煙者だけでなく、非喫煙者を含め、みんなで取り組む禁煙方法や新型たばこの危険性について学びます。

講師派遣

早期発見
早期受診

早期発見・早期受診

講師：(株)ルネサンス

15 知っておきたい がん予防セミナー

がんに関する基礎知識と予防のための5つの健康習慣と検診の重要性を学び、自身の生活習慣を振り返ります。

オンライン VOD・DVD

講師：協会けんぽ保健師・管理栄養士

16 未来の健康はつくりがいがある～健診結果を見ることから始める健康づくり～

毎日元気に過ごすためのヒントや、健診結果の正しい見方を学びます。

講師派遣

メンタルヘルス

講師：(株)ルネサンス

17 メンタルタフネスセミナー

心と体の両方に働きかけ、社員一人ひとり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。

オンライン VOD・DVD

18 心のリラクセーション～自律神経編～

心と体の緊張を和らげる「呼吸法」や「自律神経訓練法」を、心地よいアロマの香りと音楽の中で行います。

講師派遣 オンライン VOD・DVD

19 ヨガでリラックス

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。

講師派遣 オンライン VOD・DVD

新潟を、もっと幸せな県にする、
健康づくり県民運動。

健康立県にいがた

「生きがい・幸福度」を軸として、5つのテーマ別に健康づくりを展開



健康立県にいがた

新潟県は、すべての世代が生き生きと暮らせるよう、県民一人一人が自らの健康に関心を持ち行動できる、健康づくりに取り組みやすい環境づくりを推進し、健康寿命の延伸をめざしています。

ち～とばっか動効果

新潟県が作成した38種類の仕事をしながら手軽にできる運動

動画をダウンロードして事業所の健康づくりにご活用ください⇒

ち～とばっか動効果 検索

動画の利用に際してのお申し込みは不要です。

健康づくり講座申込書

郵送によるお申し込み

〒950-8513 新潟市中央区東大通 2-4-4
日生不動産東大通ビル 3 階
全国健康保険協会 新潟支部 まで

FAXによるお申し込み

FAX: 025-242-0280
全国健康保険協会 新潟支部
(番号誤りにご注意ください)

申込日：令和 年 月 日

事業所名		
健康保険の記号	※ 7～8桁の数字	
事業所所在地	〒	
ご担当者・氏名	(部 署)	(氏 名・フリガナ)
電話・FAX 番号	(電 話)	(FAX)
E-mail	@	

資格情報のこの部分に記載の記号のご記入をお願いいたします。

資格情報のお知らせ

記号 21700023 番号 21 枝番 00

氏名 協会 太郎

生年月日 昭和 61年 1月 22日

資格取得年月日 令和 〇年 〇月 〇日

保険者番号 99999999

保険者名称 全国健康保険協会 〇〇支部

希望講座

講座番号		
講座名		
受講予定人数	人	
受講方法	☐ 講師派遣 ☐ オンライン ☐ VOD ☐ DVD	
第 1 希望	令和 年 月 日 ()	時開始
第 2 希望	令和 年 月 日 ()	時開始
連絡事項があれば ご記入ください		

【注意事項】 日程調整等実施までの準備のため、申込期限までにお申し込みください。

- VOD(動画配信)・DVDの視聴期間は、原則各月1日～月末までとなります。
- VOD(動画配信)・DVDの視聴時間は30分～45分、定員無制限です。



全国健康保険協会 新潟支部

協会けんぽ

協会けんぽ新潟支部 ウォークラリー

団体戦
開催期間: 2025年9月16日(火)～9月29日(月)

「にいがた健康経営宣言」エントリー事業所の被保険者の方を対象に、ウォークラリーを開催します。

職場で楽しみながら運動や健康づくりに取り組みませんか？

たくさんのご参加をお待ちしております！

**参加
無料**

参加事業所特典

取り組みが優秀な事業所を表彰します(各10事業所)

**表彰
①**

参加者全員の
合計歩数に対する
平均歩数

※参加者が5人以上の事業所を表彰の対象とします。

※上位の事業所に協会けんぽ新潟支部が訪問し、取材や広報誌への掲載をお願いする場合があります。

**表彰
②**

事業所の被保険者総数に対する
ウォークラリー参加率※

※同率の場合は、事業所の被保険者総数が多い
事業所を上位とします。



参加者特典

新潟県健康アプリ「グッピーヘルスケア」で
「にいがたヘルス&スポーツマイレージ」
100ポイント進呈


申し込み期間
2025年8月1日(金)～8月25日(月)

※ウォークラリーの参加申し込み上限人数は5,000人です。

申し込み上限に達した場合や他の自治体(団体)のウォークラリーに参加の場合は、お申し込みいただけませんので予めご了承ください。

お申し込みはこちらから <https://forms.gle/jMqDGVlKjvAP7vtg6>



ウォークラリーとは？

健康経営の取り組みにも活用できます！

健康経営優良法人の認定※

ウォークラリーの参加により以下の認定要件に役立ちます。

- ・コミュニケーション促進に向けた取り組み
- ・運動機会の増進に向けた取り組み

※健康経営優良法人認定制度は、健康経営に積極的に取り組んでいる企業を対象に経済産業省が設計した認定制度です。

コミュニケーションの活性化

共通のアプリを使うことで自然と会話が生まれ、
コミュニケーションの活性化にも繋がります。

手軽に参加可能

参加者に必要なものはスマホだけ！
オンラインの歩数イベントのため、**場所を問わず参加**できます。



新潟県内各地のスポットが表示されます。
歩くことで次のスポットに進むことができます。
ウォーキングをしながら県内の素敵なスポット情報を楽しみましょう！

以下の順位を確認できます。

- **チーム**：チーム毎の順位
- **チーム内**：チーム内での個人順位
- **個人**：参加者全員の個人順位



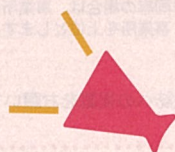
申し込み～開始までの流れ



参加申し込み

2025年8月1日(金)～8月25日(月)

表面に記載の申し込みフォームより
お申し込みください。



社内周知

9月15日(月)23:59まで

運営団体から参加に必要なチーム
コードをお送りしますので、期日ま
でにエントリーをお願いします。

ウォークラリー 開始！

9月16日(火)0:00
スタート

結果発表

10月1日(水)～
10月2日(木)16:00 まで



協会けんぽ新潟支部 公式アカウント LINE

健康情報やさまざまなお役立ち情報をタイムリーに配信中



友だち登録は
こちらから

利用アプリ



GUPPY
healthcare



グッピーヘルスケア



お問い合わせ

【協会けんぽ新潟支部ウォークラリー事務局】

〒101-0054 東京都千代田区神田錦町2丁目2-1 KANDA SQUARE 11F
営業時間：9時～18時(土日祝除く)

株式会社 FiNC Technologies グッピーヘルスケア事業部

☎03-5908-3883