

測定会メインの実施やメニューにない講座の開催もお気軽に御相談ください!

令和8年度 こうた応援!健康づくり出前講座メニュー

簡易測定(体組成計測定・血管年齢測定・野菜摂取量測定・自律神経チェック)は、明治安田生命相互保険会社の協力を得て実施する場合がございます。

運動	No	講座名	概要	追加可能項目	
				実技	簡易測定
	1	防ごう!転倒災害	つまずき・滑り・踏み外しについての具体的な予防法を体操を交えて紹介します。	●	
	2	姿勢見直し!腰痛予防・改善講座	正しい作業姿勢とそのため簡単な筋肉体操をご紹介します。	●	
	3	負担軽減!肩こり予防・改善講座	普段の姿勢をチェックし、肩こり予防・改善のための簡単な体操をご紹介します。	●	
	4	情報機器(IVDT)作業のための体操講座	座っている時間が長いと様々な身体の不調を招きます。簡単な体操で身体をほぐしましょう。	●	
	5	動きなめらか!カラダのサビ落とし講座	筋肉のサビ付き度をセルフチェックし、怪我をしにくい身体を作りましょう。	●	
	6	身体スッキリ! リンパトーンストレッチ®	【女性のための講座】リンパマッサージとストレッチを組み合わせ、乳房のセルフチェックを取り入れた体操方法をお伝えします。	●	
	7	ラジオ体操第1職場で完全活用講座	ラジオ体操の隠された運動効果(ストレッチ・筋トレ・有酸素運動)について実践を交えてお伝えします。	●	
食事	No	講座名	概要	追加可能項目	
				実技	簡易測定
	8	食べて痩せよう!「メタボ対策の食事」	外食を利用する機会が多い方にお勧め!自覚症状がなく進行するメタボを予防する食べ方の工夫をお伝えします。		●
	9	シフトワーカーのための「時間栄養学」	夜勤など生活リズムが不規則になるシフト勤務の方へ、生活リズムに合わせた食事のポイントをお伝えします。		●
	10	朝からバリバリ働ける「朝ご飯のススメ!」	朝ご飯を欠食しやすい若い世代の方にもお勧め!業務パフォーマンスを向上させる朝食のポイントをご紹介します。		●
	11	病気に負けない!免疫力アップ講座	免疫力を高める生活習慣や食事について学んでいただけます。		●
	12	毎日を健康に! 生活習慣病予防改善講座	健診結果は身体の通信簿。将来のために生活習慣を見直してみませんか?		●
	13	気になり始めたら! 高血圧予防改善講座	血圧が高くなる仕組みや身体への影響を学び、食事や簡単な運動のポイントもいくつかをご紹介します。	●	●
	14	元気に暮らす人生100年時代! 「高齢者の食事」	高齢者に不足しやすい栄養素の摂り方などをお伝えし、元気に暮らし続けられるようアドバイスさせていただきます。		●

職場環境	No	講座名	概要	追加可能項目	
				実技	簡易測定
	15	活力のある職場のコミュニケーション術	心理的安全性の高い職場の特徴と、職場に必要なコミュニケーションの基本を再確認します。		
	16	働きやすい職場を目指す「パワーハラスメント防止」	ハラスメントにならない指導のポイントや働きやすい職場環境の構築について確認します。		●

お酒・タバコ	No	講座名	概要	追加可能項目	
				実技	簡易測定
	17	今こそ!禁煙のススメ	禁煙指導のノウハウから禁煙に向けた実践しやすい方法をお伝えします。		
	18	アルコールによるからだへの影響	飲酒習慣を振り返り、アルコールの健康リスクと一緒に考える内容です。		

その他	No	講座名	概要	追加可能項目	
				実技	簡易測定
	19	カラダが分かる!健診結果の見方	健康診断を受けても放置していたらもったいない!結果の見方が分かればあなたの身体もわかります。健康教育の入り口におすすめです。		
	20	感情の暴走に効く「アンガーマネジメント」	怒りで後悔しないための心理トレーニング法を学びます。ハラスメント対策にもおすすめです。		●
	21	働く世代のメンタルヘルス	ストレスによる心身の反応について理解いただき、気持ちをリラックスさせる方法をいくつかご紹介します。	●	●
	22	リモートワーク時代の慢性不調をモトから改善!	リモートワークでカラダやこころの不調を感じる方が増えています。自宅での簡単な体操やこころの不調改善法をお伝えします。	●	
	23	知って備える!カラダを守る「熱中症対策」	熱中症を引き起こす条件やからだへの影響について学び、熱中症予防についてお伝えします。	●	●
	24	働く世代は休養も大切!睡眠改善講座	健康を保つには良い眠りを!睡眠メカニズムや睡眠リズムを整えるコツをご紹介します。		
	25	ストレス社会を生き抜く「レジリエンスの鍛え方」	逆境や困難を成長に変える力。レジリエンスの3つのステージを理解し、ストレス社会で成長する方法を学びます。		●
	26	更年期世代の女性の健康	40歳ごろから女性はホルモンの影響を受けやすく、体調不良と重なりやすい時期です。日常生活での体調の調整方法をお伝えします。		
	27	お昼休みの健康講座(時間・内容応需)	講座の時間を取りにくい事業所におすすめ!お好きなテーマに絞ってワンポイントレッスンを実施します、		●
健康経営	28	健康習慣アンケート~ここから始める健康経営~	健康習慣に関するアンケートを全社員を対象に実施し、アンケートから明らかになった健康課題について健康経営の視点からアドバイスを行います。【実施者:アクサ生命保険株式会社】		
	29	企業価値・業績向上健康経営始めませんか?	「健康経営とは?」という説明から健康経営優良法人認定の取得まで伴走型でサポートします。【実施者:明治安田生命相互保険会社】		

※健康経営28・29は講座回数に含まず申込可能です。