

# 富士通健康保険組合適用事業所向け 健康づくり講座のご案内

従業員の健康づくりを進めたいが  
何を実施すればよいか分からない

動画サービスを通じて従業員の様々な健康に関する  
お悩みを解決できます。迷ったらまずご相談ください。

オンライン講座がおススメです

操作かんたん、個人スマホからも視聴OK



おすすめ  
ポイント

場所を選ばない  
オフィスのデスクやご自宅  
でも受講可能

リテラシー向上  
個別に質問でき  
理解度向上

参加人数の確保  
大人数の日程が  
合わせやすい

〈お申し込みについて〉

お申し込み専用フォーム

右記二次元コードよりお申し込みください



〈お申込から講座実施までの流れ〉

①申込  
実施日の1か月前  
までにお申込ください

②日程調整  
弊社営業担当より  
ご連絡いたします

③講座実施  
当日までにご不安な  
点はご連絡ください

※こちらの講座は2027年3月31日まで提供可能です。

# セミナー動画 1本 70,000円（税別）/月

各講座の具体的な内容（所要時間：全講座約60分）

各講座の詳細	座学パート案内概要	前半約30分でご案内する内容を記載しております。
	運動パート概要	後半約30分で行う内容を記載しております。

	テーマ	タイトル	座学パート案内概要	運動パート概要
1	運動	脱メタボできる生活改善のコツ	<ul style="list-style-type: none"><li>・日常にあるメタボの原因</li><li>・無理せずできる血糖値のコントロール方法</li><li>・減塩と排塩で行う血圧コントロール方法</li></ul>	(筋トレあり) ・けが予防になる全身ストレッチ ・代謝を上げる下半身の筋トレ
2		ロコモ・転倒予防のための運動ルーティン	<ul style="list-style-type: none"><li>・ロコモ、転倒のよくある原因</li><li>・ながら運動でできる筋力、骨密度強化</li><li>・成功率が上がる！運動習慣化法</li></ul>	(筋トレあり) ・けが予防になる全身ストレッチ ・骨密度改善にも効果的な筋トレ
3	痛み改善	頭痛・肩こり分かって改善	<ul style="list-style-type: none"><li>・人によって違う肩こり、頭痛の種類</li><li>・頭痛の種類別に行える対策</li><li>・生活習慣で変わる肩こり</li></ul>	(筋トレあり) ・けが予防になる全身ストレッチ ・肩周辺がほぐれる上半身の筋トレ
4		今日からできる腰痛予防	<ul style="list-style-type: none"><li>・腰痛の原因は血流の悪さにあり</li><li>・こんな行動が腰痛になる原因</li><li>・腰痛になる前のケア方法</li></ul>	(ストレッチ中心) ・姿勢を整える上半身ストレッチ ・姿勢改善できる自重筋トレ
5	栄養	栄養・食事管理レベルアップのコツ	<ul style="list-style-type: none"><li>・栄養の基礎知識</li><li>・バランスが良くなる外食、中食の工夫の仕方</li><li>・栄養管理ができるようになる練習方法</li></ul>	(ストレッチ中心) ・消化を促す腰骨周辺ストレッチ ・代謝を上げる下半身ストレッチ
6		腸活で改善する健康課題	<ul style="list-style-type: none"><li>・腸の機能</li><li>・免疫力アップが見込める腸の整え方</li><li>・日常で行える腸活方法</li></ul>	(ストレッチ中心) ・内臓の働きを促す上半身ストレッチ ・代謝を上げる下半身ストレッチ
7	飲酒	知って活用アルコールマネジメント法	<ul style="list-style-type: none"><li>・アルコールの基礎知識、リスク</li><li>・アルコール摂取量の計算方法</li><li>・日常で行えるアルコール管理方法</li></ul>	(瞑想・呼吸法あり) ・リラックスにつながる上半身ストレッチ ・瞑想や腹式呼吸
8	喫煙	誰のための禁煙か知って考える	<ul style="list-style-type: none"><li>・ニコチン、タールの体への影響、リスク</li><li>・禁煙の目的、意義、考え方</li><li>・禁煙プログラムやヒントの紹介</li></ul>	(瞑想・呼吸法あり) ・リラックスにつながる上半身ストレッチ ・瞑想や腹式呼吸
9	睡眠	睡眠が今より満足できるコツ	<ul style="list-style-type: none"><li>・寝だめでは質は良くなりにくい</li><li>・カフェイン、アルコールは快眠の敵</li><li>・眠れなくなった時の良いアイデア</li></ul>	(瞑想・呼吸法あり) ・自律神経を整える肩周辺ストレッチ ・瞑想や腹式呼吸
10	メンタルヘルス	分かって実践ストレスケア	<ul style="list-style-type: none"><li>・早く気づくためのストレスサイン</li><li>・体への影響とリスク</li><li>・誰でもできるセルフケア方法</li></ul>	(瞑想・呼吸法あり) ・自律神経を整える肩周辺ストレッチ ・瞑想や腹式呼吸
11	女性	詳しくなろう女性のウェルネス	<ul style="list-style-type: none"><li>・新型栄養失調の方が増加中</li><li>・最近話題のプレコンセプションケア</li><li>・更年期とPMSについて詳しくなろう</li></ul>	(ストレッチ中心) ・血液循環を促す下半身ストレッチ ・腹式呼吸と腰周辺ストレッチ
12	その他	健診結果を知って、活かす	<ul style="list-style-type: none"><li>・健診の結果の見方と気づき方</li><li>・高血圧、高血糖、高脂質のリスク</li><li>・食事と運動で数値良化を目指そう</li></ul>	(筋トレあり) ・代謝を上げる全身ストレッチ ・血液循環を促す自重筋トレ
13		油断しないための熱中症対策	<ul style="list-style-type: none"><li>・日常に潜む熱中症の危険</li><li>・こんな状態が実は熱中症</li><li>・ちょっとした工夫でできる熱中症改善</li></ul>	(筋トレあり) ・代謝を上げる全身ストレッチ ・血液循環を促す自重筋トレ
14		予防が大切、口まわりのケア	<ul style="list-style-type: none"><li>・歯が残ることはとても大事</li><li>・すべての疾患に口腔ケアが影響</li><li>・ケアすることで起こる沢山の良いこと</li></ul>	(ストレッチ中心) ・腹式呼吸と首周辺ストレッチ ・口まわりと上半身ストレッチ

お問合せ先：野村不動産ライフ&スポーツ株式会社 法人営業部

電話：03-6777-1234 / メール：megalos.houjin@nomura-ls.jp