



ルネサンスだからできる健康ソリューション  
**全国健康づくり  
 出張プログラム**

メンタルヘルス対策

コミュニケーション向上

労働災害対策

生活習慣病対策

各種測定

※レッスンおよび測定の定員や時間はご要望に合わせて変更することができます。  
 ※派遣講師や機材の関係上、実施希望日より50日前までにお申込みください。



**お問い合わせ先** 大阪港湾健康保険組合 TEL. 06-4395-4112 FAX. 06-4395-4115 平日 9:00~17:00  
 Mail. oosakakouwan@o-kouwankenpo.com URL. http://www.o-kouwankenpo.com/

**労働災害対策**

**機能改善ストレッチ**



オンライン  
対応

肩こり・腰痛の予防、目の疲れを軽減するストレッチなどを実施！  
 業務の合間に行える簡単なストレッチを体験でき、  
 疲れ解消にもつながります。

【定員】30名 【時間】60分・30分  
 <オンラインセミナー対応プログラム>

**VDTセミナー**



オンライン  
対応

腰痛予防の作業環境や作業姿勢の改善方法を学べる！  
 VDT作業について理解を深め、  
 疲労回復ストレッチや眼精疲労予防のツボ刺激などを体験します。  
 VDT症状をクリアにし、生産性の向上にもつながります。

【定員】40名 【時間】60分  
 <オンラインセミナー対応プログラム>

**メンタルヘルス対策**

**メンタルタフネスセミナー**



オンライン  
対応

心と体の両面に働きかけ「折れない社員」を育成！  
 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。  
 出口が見えにくい職場のメンタルヘルスの一次予防や  
 企業のパフォーマンス向上におすすめです。

【定員】40名 【時間】120分・90分

**スリープタフネスセミナー**



オンライン  
対応

睡眠の質を上げるための「セルフケアメソッド」を習得できる！  
 睡眠に対する正しい知識と行動を身につけ、  
 仕事のパフォーマンス向上を狙います。仕事中の眠気を改善し、  
 労働災害防止・品質自己防止・生産性向上などにもつながります。

【定員】40名 【時間】120分・90分

**ヨガでリラックス**



オンライン  
対応

睡眠と運動を通して生活習慣を調えることの大切さを学ぶ！  
 疲労回復に欠かせない睡眠について考え、  
 気軽にできるヨガポーズで身体を動かすことの良さを体験します。

【定員】30名 【時間】60分・30分  
 <オンラインセミナー対応プログラム>

**心のリラクゼーション**



オンライン  
対応

自宅や職場で気軽にできるリラックス方法を体験！  
 心と体の緊張を和らげる「呼吸法」や「自律訓練法」を  
 心地よいアロマの香りと音楽の中で行ないます。  
 ストレス対策として「セルフケア」にもおすすめです。

【定員】30名 【時間】60分・30分  
 <オンラインセミナー対応プログラム>

**コミュニケーション向上**

**カラダでコミュニケーション**



課題解決型アクティビティを通じてコミュニケーションを活性化！  
 仲間それぞれの強みを活かし、グループで楽しく、  
 目的や目標を達成しながらチーム力を高めます。  
 コミュニケーション力と健康意識の向上におすすめです。

【定員】30名 【時間】120分・90分

**脳と体のリフレッシュエクササイズ**



オンライン  
対応

シナプソロジーメソッドで脳を活性化！  
 肩こり・腰痛の予防、目の疲れを軽減する  
 手軽なストレッチなどを行ないます。  
 仕事の合間や自宅で実施することで、疲労回復にもつながります。

【定員】30名 【時間】60分・30分  
 <オンラインセミナー対応プログラム>

## 生活習慣病対策

### adidas ファンクショナルトレーニング



オンライン  
対応

スポーツシーンをリードするアディダスが開発したトレーニング！  
日常生活での正しい動作や姿勢維持を導き、  
最高のパフォーマンスを引き出すプログラムです。  
「体幹」をキーワードに、メタボ対策としてもおすすめです。

【定員】30名 【時間】60分  
＜オンラインセミナー対応プログラム＞

### カラダが喜ぶ骨格調整



オンライン  
対応

自分のクセに気づき、簡単な動きで骨格を本来の場所へ戻す！  
身体を動かすことの良さや楽しさ、爽快感を得ることで、  
運動に取り組むことの大切さについて学ぶことができます。

【定員】30名 【時間】60分・30分  
＜オンラインセミナー対応プログラム＞

### 効果的なウォーキング



消費量を高めるための「効果的な歩き方」を習得できる！  
正しい姿勢・歩幅・スピードで歩くコツを学び、  
通勤や日常生活の中での「歩き」をエクササイズに変えることで、  
メタボ対策にも効果的です。

【定員】30名 【時間】60分

### ミニボールレッスン



ミニボールを使った筋トレ・ストレッチ・セルフマッサージ体験！  
自宅や職場での簡単活用術を学ぶことで、  
メタボ対策にも効果的です。  
お土産ボール付きで、運動継続にもつながります。

【定員】30名 【時間】60分

### からだマネジメントセミナー



オンライン  
対応

「すぐに実践できる」体験型の生活習慣改善プログラム！  
楽しいグループワークで健康づくりの必要性の理解を促し、  
セミナー当日から自分事として取り組む「やる気」を引き出します。  
健康に対するマネジメント力養成におすすめです。

【定員】40名 【時間】120分

### カラダかわるセミナー



オンライン  
対応

生活習慣改善の実践を目的としたプログラム！  
血糖や血圧、中性脂肪などに着目し、健康リテラシーを高めます。  
特定保健指導の継続者を参加対象者として、次回の健診までに  
数値改善を促す働きかけを行なうことをおすすめします。

【定員】30名 【時間】120分・90分

## 各種測定

### 体成分測定



身体の成分（脂肪量や部位別筋肉量など）を測定！  
詳細情報のデータをもとに、トレーナーからアドバイスを受けて  
生活習慣の改善方法や個々に合った運動を学びます。  
「健康づくりの動機づけ」に最もおすすめです。

【定員】100名 【時間】1日7時間（1名15分程）

### 体力測定



筋力・柔軟性・バランスなどを測定！  
トレーナーからアドバイスを受けることもできて  
運動のきっかけや習慣づくりにつながります。  
データ集計で傾向も把握、健康づくり事業への活用におすすめです。

【定員】100名 【時間】1日7時間（1名30分程）

### 加速度脈波測定



指先の毛細血管における血液循環を測定！  
運動や食事、喫煙等の生活習慣が影響する血管の健康状態がわかり、  
生活習慣について考えるきっかけにつながります。  
短時間で結果がわかり、忙しい方が多い環境でもおすすめです。

【定員】100名 【時間】1日7時間（1名4分程）

### 骨健康度測定



手首に超音波をあてて透過した波形から骨の健康度を測定！  
運動や食事等の生活習慣が影響する骨の健康度が短時間でわかり、  
健康について考えるきっかけにつながります。  
運動セミナーと併用し、骨健康度を高める意識づけにもなります。

【定員】100名 【時間】1日7時間（1名4分程）

### 安全体力®機能テスト



転倒に対する具体的な改善方法を学ぶ！  
労働災害の中で一番の災害となっているのが転倒です。  
転倒は歩行能力・下肢筋力・バランス能力の低下により発生します。  
機能テストでは身体の状態を把握し、個別のアドバイスをを行います。

【定員】80名 【時間】1日7時間（1名5分程）

### ココロのバランス測定



指先に赤外線をあててストレス・リラックス度のバランスを測定！  
生活習慣も影響するココロのバランスを知り、  
健康づくりについて考える動機づけとしておすすめです。  
運動セミナーと併用し、ストレスマネジメント定着にもつながります。

【定員】100名 【時間】1日7時間（1名4分程）