

健康づくりプログラム一覧（令和8年8月10日現在）※掲載順は登録順であり、市による推奨順位や利用実績を示すものではありません。

企業名	NO	プログラム名	テーマ・概要	構成	料金	対象
明治安田生命保険相互会社	1	「睡眠」と「健康」の知恵袋講座	眠りと健康の意外な関係をご紹介します。 第1回：最適な「睡眠」を考える 第2回：良い睡眠のための睡眠環境	2回	無料	全世代
	2	女性のための「健康づくり栄養」講座	秘められた野菜のチカラなど、楽しくわかりやすく紹介します。 第1回：止められる老化のポイント 第2回：不足している栄養素を知る	2回	無料	女性 全世代
	3	女性のための「健康づくり応援」講座	「女性特有の疾病」・「健康維持・増進」の観点からポイントを紹介します！ 第1回：食事面・運動面の双方から健康的なダイエット法を学ぶ 第2回：女性特有のがんの現状と、「予防」・「治療」・「費用の備え」を知る	2回	無料	女性 全世代
	4	人生100年時代！未来のための健康プロジェクト講座	人生をずっと元気に過ごすための秘訣やポイント・制度を紹介します。 第1回：健康を維持するためのポイントを知る 第2回：「老化」について学び、いざという時に備える 第3回：「介護保険制度」を知る	3回	無料	高齢者
	5	親子で学ぶ「お金」のキホン講座	お子さまに「お金との付き合い方をきちんと教えたい」、「子どもの将来のために資産形成を始めたい」方向けに、お金のキホンを解説する講座です。 第1回：親と子のお金のはなし	1回	無料	親と子（小学生以上推奨） または親のみ
	6	楽しく学ぶ！認知症予防講座	安心したセカンドライフをおくるために、認知症対策について、体操などの体験型コンテンツを交えながら紹介します。 第1回：認知症ケア 第2回：これからのこと、家族に託したいもの、残したいもの…記録の仕方	2回	無料	高齢者
	7	あなたは大丈夫？フレイル予防講座	フレイルから介護につながる危険信号を見逃さないための予防法をご紹介します。 第1回：人生100年時代自分の人生は自分で選ぶ！創る！ 第2回：フレイル予防のための行動計画を立てよう！	2回	無料	高齢者
	8	初心者向け「資産形成」講座	資産運用を始めたい、どうしたらお金を増やせるのだろう・・・と考え始めたときに、「お金の増やし方」について基本を学ぶ講座です。 第1回：基礎から学ぶ「マネープラン」	1回	無料	20～50歳代の資産形成を始めたいと考えている方
	9	わたしと家族の「そうぞく」講座	よりよい未来のための「そうぞく」、「ライフ&エンディング」について考える講座です。 第1回：基礎から学ぶ相続対策 第2回：これからのこと、家族に託したいもの、残したいもの・・・記録の仕方	2回	無料	高齢者

企業名	NO	プログラム名	テーマ・概要	構成	料金	対象
	10	今から、取り組もう！防災講座	「日々の備え」から、家族の防災力を高めるためのポイントなどをご紹介します。 第1回：最近注目されている「在宅避難」のポイントを紹介 第2回：ご自身やご家族を守る防災の知識を学ぶ 第3回：地震発生時に取るべき行動と事前準備について学ぶ	3回	無料	全世代
中北薬品株式会社 ※ご依頼は実施の1か月前までにお 願ひいたします。 ※休日のご依頼は応相談。	11	免疫力を高める食事 花粉症対策の食事 便秘予防の食事	腸内フローラについて、腸内環境を整える食品（発酵食品・食物繊維・オリゴ糖）	1回	5000円～	成人・高齢者
	12	低栄養予防の食事 フレイル予防の食事 健康長寿の食事	健康長寿について、骨・筋肉を強くする食事 など	1回	5000円～	成人・高齢者
	13	オーラルフレイルについて	フレイル、お口の健康について など	1回	5000円～	成人・高齢者
	14	夏バテ・熱中症対策について	夏バテ予防の食事、熱中症について、水分の摂り方 など	1回	5000円～	成人・高齢者
	15	冷えを予防する食事	身体を温める食品について など	1回	5000円～	成人・高齢者
	16	生活習慣病を予防する食事	糖尿病、高血圧、脂質異常症の食事について など	1回	5000円～	成人・高齢者
	17	食べ物クイズ	クイズを中心とした栄養面の内容 など	1回	5000円～	成人・高齢者
	18	災害時の食事について	備蓄食品、災害時の調理法について など	1回	5000円～	成人・高齢者
	19	全身スッキリ！中北けんこう体操	全身から肩、足にかけてストレッチ、新聞体操 など	1回	5000円～	成人・高齢者
	20	あし元気！中北けんこう体操	全身のストレッチ、足の筋力を鍛える体操など	1回	5000円～	成人・高齢者
	21	肩スッキリ！中北けんこう体操	全身のストレッチ、肩回りをほぐす体操など	1回	5000円～	成人・高齢者
	22	頭いきいき！中北けんこう体操	頭と身体を同時に使う体操 など	1回	5000円～	成人・高齢者
	23	女性ホルモンと食事	女性ホルモンの特徴、ホルモンバランスを整えるには など	1回	5000円～	女性
	24	乳がん啓発運動指導士による リンパトーンストレッチ	リンパマッサージ、乳がんのセルフチェックを取り入れた体操 など	1回	5000円～	女性
	25	朝ごはんを食べよう	朝ごはんの大切さ、食品の色分けクイズ（三色食品群） など	1回	5000円～	子ども
	26	離乳食・幼児食について	離乳食の進め方、幼児食、食物アレルギーについて など	1回	5000円～	子育て世代
	27	手洗い勉強会	手洗いの大切さ、手洗いチェッカーを使用した日頃の洗い方の確認 など	1回	5000円～	全世代
	28	健康機器レンタル	1.骨ウェーブ 2.ボディチェッカー 3.ボディープランナー 4.AGE s ケア 5.物忘れ相談プログラム 6.ベジチェック		お問合せ	全世代

企業名	NO	プログラム名	テーマ・概要	構成	料金	対象
株式会社 ルネサンス	29	高齢者向けプログラム 健康講座 (講師派遣もしくはオンラインでのご提供)	運動や栄養、口腔、認知機能などの健康講座や通いの場の発足・継続支援、スマートフォンの使い方支援など介護予防や保健指導に資するプログラムをご提供いたします。	お問合せ	55,000円(税込)/月 ～	高齢者
	30	高齢者向けプログラム 測定会	体成分測定や体力測定、フレイルチェックなどの測定を実施し、現状を把握いただくとともに、健康づくりの方法を紹介するプログラムです。 ※測定内容や参加人数により別途お見積りいたします。	お問合せ	お問合せ	高齢者
	31	高齢者向けプログラム 健康ツール	運動、口腔、認知機能にアプローチできる動画をご提供します。	お問合せ	33,000円(税込)/月 ～	高齢者
	32	成人向けプログラム 健康講座 (講師派遣もしくはオンラインでのご提供)	生活習慣病予防、メンタルヘルス対策、転倒予防、たばこ対策などに関するプログラムをご提供いたします。	お問合せ	99,000円(税込)/月	成人
	33	成人向けプログラム 測定会	体成分測定や体力測定、血管年齢測定などの測定を実施し、現状を把握いただくとともに、健康づくりの方法を紹介するプログラムです。 ※測定内容や参加人数により別途お見積りいたします。	お問合せ	お問合せ	成人
	34	成人向けプログラム 健康ツール	生活習慣病予防、肩こりや腰痛予防、女性の健康、メンタル対策など成人の方の健康課題に寄り添った動画をご提供します。	お問合せ	33,000円(税込)/月 ～	成人
一般社団法人日本疲労メンテナ ンス協会	35	パパママ、デビュー前セミナー 「賢いパパママになろう！産後うつ予防法」	・ストレスを指で測定・産前産後うつとは・予防のためのストレスの考え方・夫婦円満のための色彩心理を応用した相互理解・メンタル不調を来さない生活方法 ※10名様以上の団体様向け	1回	2万円 ※相談対応可能	【子育てサロンなどの参加者、および支援者向け】妊娠を望む夫婦または妊娠出産育児中の夫婦またはパパ・ママ一人ずつでも参加可。両親学級の一つのコンテンツとして利用可能
	36	介護する人の身を守る！ 「これで安心!介護うつの話」	・ストレスを指で測定・介護うつとは・予防のためのストレスの考え方・介護うつを予防するための方法・介護者を支える人に心がけてほしいポイント ※10名様以上の団体様向け	1回	2万円 ※相談対応可能	家族の介護が始まった方、介護を行っている方、介護している方を支援している方
	37	心拍変動解析による ストレス測定	うつ病などのメンタル不調の手前には、自律神経のバランスを崩している状態があり、知らないうちに悪化してしまいます。これを無自覚のストレスと言います。これを数字で見える化しメンタル不調予防に役立てていただきます。 ※30名様以上の団体様向け	1回	1万円 ※相談対応可能	健康に興味のある10歳以上の方
株式会社八神製作所	38	YAGAMI おとなの体力測定 3種目(体内測定)	生活習慣の改善を目的に、体内の状況を可視化します。 【測定種目】①血圧、血管年齢、②体組成(体重、体脂肪率、筋肉量他)、③骨密度 【定員】最少人数：10人、最大人数：40人/日 ※41人以上をご希望の場合は、別途ご相談。	1回	1人 5,500円/回(税込)	企業向け
	39	YAGAMI おとなの体力測定 3種目(腰痛対策)	腰痛対策に繋がる体力測定を実施します。 【測定種目】①体組成(体重、体脂肪率、筋肉量他)、②上体起こし、③長座体前屈 【定員】最少人数：10人、最大人数：40人/日 ※41人以上をご希望の場合は、別途ご相談。	1回	1人 5,500円/回(税込)	企業向け

企業名	NO	プログラム名	テーマ・概要	構成	料金	対象
	40	YAGAMI おとなの体力測定 6種目	腰痛予防と転倒防止に関係する体力測定を実施します。 【測定種目】①血圧、②体組成、③上体起こし、④長座体前屈、⑤片足立ち上がり、⑥閉眼片足立ち ※全国平均値と比較した個人フィードバックシートを提供します。 【定員】最少人数：10人、最大人数：40人/日 ※41人以上をご希望の場合は、別途ご相談。	1回	1人 8,800円／回（税込）	企業向け
	41	YAGAMI おとなの体力測定 9種目	体力を可視化し、全国平均値と比較することで現在の体力レベルを把握して、運動習慣の改善に繋がります。 【測定種目】①血圧・血管年齢、②体組成、③骨密度、④握力、⑤上体起こし、⑥長座体前屈、⑦片足立ち上がり、⑧閉眼片足立ち、⑨全身反応※全国平均値と比較した個人フィードバックシートを提供します。 【定員】最少人数：10人、最大人数：40人/日※41人以上は別途ご相談。	1回	1人 11,000円／回（税込）	企業向け
	42	理学療法士による健康セミナー	理学療法士による講義と実技指導（ストレッチ・エクササイズのご紹介）で職場の健康課題を解決します。 セミナーのテーマは、右記の①～③よりお選びください。【①腰痛予防、②肩こりの解消、③運動不足の解消】※開催方法：対面 又は オンライン 【定員】最少人数：10人	1回	110,000円／回（税込）	企業向け
	43	理学療法士による個別健康相談	理学療法士との健康相談（マンツーマン）でプレゼンティーズムによる生産性の低下を改善します。身体の状況・悩みの原因を追究し、エクササイズ指導と専門的なアドバイスを個人ごとに提供します。 【定員】最大人数：15人※16人以上をご希望の場合は、別途ご相談。	1回	110,000円／回（税込）	企業向け
SOMPOひまわり生命保険株式会社	44	「意外と知らない がん治療とお金のはなし」	生涯2人に1人になるといわれている「がん」。身近な存在である一方、がんに関する知識や治療方法等についてしっかりと知っている人はそう多くありません。このセミナーでは最新のがんリスク検査サービスからがん治療にかかる費用まで、知っておきたいがんに関する知識を得ることができます。 【定員】30人	1回	無料	企業向け
	45	女性向け乳がん啓発セミナー	乳がんについての基礎知識から、予防法・治療方法・治療費について、保険の必要性までお伝えします。具体的に対策を立てていただくためのセミナー（女性担当者が講師として登壇します。） 【定員】30人	1回	無料	企業向け（女性）
	46	ライフイズ	女性特有の健康課題の悩みや不安の解消、職場全体の理解に繋げる福利厚生サービス。 【定員】5人	1回	女性従業員1名あたり、年間2,200円（税込）。プログラムの説明のみなら無料	女性の働く環境を整えたい企業（経営者、人事総務担当者、福利厚生担当者）
	47	血糖コーチング	血糖変動を見える化し、自分に合う改善行動を見つけ・行動を支援し、生活習慣の改善と健康リスクの低減につながるサービスです。 【定員】3人	1回	利用者1名、1回あたり13,400円（税込）。プログラムの説明のみなら無料	血糖値や生活習慣病の重症化予防に注力したい企業（経営者、人事総務担当者、福利厚生担当者）
	48	リラクフォーレ	ストレスチェック機能付きのエンゲージメントサーベイツール。従業員のみなさまの「こころと身体の健康」の実現に貢献します。 【定員】2人	1回	従業員1名あたり、年間2,420円（税込）。プログラムの説明のみなら無料	ストレスチェック対応やエンゲージメントに関心のある企業（経営者、人事総務担当者、福利厚生担当者）

企業名	NO	プログラム名	テーマ・概要	構成	料金	対象
	49	アルク	職場の歩行促進による運動不足の解消、健康意識の向上とコミュニケーションの活発化につながるサービスです。 【定員】3人	1回	無料	運動機会創出に関心のある企業（経営者、人事総務担当者、福利厚生担当者）
	50	サリバチェッカー	自宅のできる簡単ながんリスク検査サービスです。がんの早期発見に資する福利厚生サービスです。 【定員】3人	1回	1名あたり、12,100円。プログラムの説明のみなら無料	がんの早期発見やがん対策基本法に関心のある企業（経営者、人事総務担当者、福利厚生担当者）
シオン株式会社	51	認知症予防講座	認知症予防の先進地である鳥取県の「とっとり方式認知症予防プログラム」を体験します 準備・持ちもの：不要 時間：60分 おひとりさまにつきBOXティッシュ1箱のお土産つき	1回	無料	高齢者（定員30名）
	52	生前整理講座（出前終活講座）	終活カウンセラーが生前整理・モノの整理・お金の整理・心の整理など、これからをより良く生きるための整理を伝授 準備・持ちもの：不要 時間：60分 おひとりさまにつきBOXティッシュ1箱のお土産つき	1回	無料	高齢者（定員30名）
	53	スマートフォンの基礎的な使い方講座	LINEを活用したスマートフォンの基礎的な使い方講座です。 (スマートフォンを既に所有している方に限る)	1回	無料	高齢者（定員30名）
	54	おひとりさまの終活講座	おひとり暮らしやご夫婦二人世帯、ご親族に頼れない方必見 安心して老後を暮らせる「知恵」と「チカラ」を学びます 準備・持ちもの：不要 時間：60分	1回	無料	高齢者（定員30名）