

健康づくり推進宣言事業所限定！



大好評につき増枠しました！
先着順のため
お申込みはお早めに

令和7年度

健康づくり講座 のご案内

受講無料
先着80社+10社

対 象 協会けんぽ 愛媛支部 健康づくり推進宣言事業所

期 間 令和8年3月まで

回 数 1事業所1回 60分

選べる
形 式 ① オンライン講座(Zoomを利用)・・・ライブ配信
② VOD講座(ビデオオンデマンド)・・・動画を3ヶ月間見放題

日 時 オンライン講座 平 日 9:00～19:00開始
土曜日 9:00～17:00開始

★ オンライン講座推し！★
お悩みに合わせて
アドバイスも可能

▶申込から
受講までの
流れ

STEP1 申込

この申込用紙
に必要事項を
記入して、
FAXまたは
メールでお申
込みください。

STEP2 打合せ

事業所のご
担当者様宛
に、ご連絡さ
せていただ
きます。

STEP3 開催

オンライン型は
Zoom招待状、
VOD型は
VOD招待状が
メールで届き
ます。

STEP4 フォロー

講座受講後
★受講特典★
ビデオオンデ
マンドサービス
を提供します。

POINT

★ 受講特典 ★

- ・「アルコール対策」「喫煙対策」
- ・「血圧対策」「血糖値対策」
- ・「脂質対策」
- ・「エクササイズ動画 2本」

の合計7本のショート動画を
ビデオオンデマンドで

3ヶ月間無料でご視聴いただけます。

※事業所所属の全従業員様が利用可能です。
※視聴の際は簡単な登録が必要となります。

サクッと見やすい
15分動画！

職場のどなたでも
活用いただけます！



お申込み等詳細は裏面をご確認ください。



全国健康保険協会
協会けんぽ
愛媛支部

委託先：株式会社COSPAウエルネス

〒541-0051 大阪市中央区備後町3-6-14

TEL 06-6262-6926(平日9時～17時30分)

FAX 06-6262-6949

項目	NO	講座名	おすすめポイント
運動	1	腰の痛みを予防する身体操作のコツ	背骨の特性を知ることによって日常の姿勢から改善し、ケガのリスク軽減へとつなげることもできます
	2	姿勢改善が健康課題を改善する理由	日常生活での姿勢改善のコツをマスターすることで、猫背の防止につながり、若々しくイキイキとしたカラダづくりを目指せます
	3	人はなぜ転ぶのか？転倒予防のための体力づくり	お一人おひとりの意識の改善で転倒リスク減らせめます。下肢筋力の向上と上半身の柔軟性の獲得により転倒しにくい身体を手に入れます
食事	4	選んで食べて脂肪燃焼サポート	カロリーと体重の関係など脂肪燃焼のメカニズムを知り、脂肪を減らすために必要な栄養素を考えます。栄養補助食品の活用のコツもご紹介
	5	健康の司令塔「腸」のことをもっと知ろう	免疫や睡眠と関連性のある腸について正しい情報を知り、お勧め食材やご自身に合う食材のチェック方法を学びましょう
メンタルヘルス	6	管理職必見！部下の不調に早期対策（ラインケア）	ラインケアに取り組む意義や重要性を理解し、従業員の不調のサインに早期に気づくポイントや相談対応のヒントなど具体的な方法を学びます
	7	心理的安全性を取り入れて組織を活性！	話題の心理的安全性の定義や取り入れることで得られるメリットを学びます。また、組織で使えるコミュニケーション具体例をご紹介します
	8	心の健康を自分でキープ！コミュニケーション術	「聴く」「話す」「伝える」などコミュニケーションの基本を見直し、職場でもプライベートでも使えるコミュニケーション術を身につけましょう
	9	心身の疲れをスッキリ！役立つ睡眠講座	睡眠のメカニズムを知り、睡眠の質を高めるポイントを学びます。自分自身の「睡眠タイプ」を知り、自分に合った対処法について考えます
その他	10	事務所でできる簡単体力測定を体験！	自身の体力レベルを知り、「これならできる！」運動開始のきっかけと職場のパフォーマンス向上につなげます
	11	作業の合間に目・首・肩の疲れ対策	情報機器作業のリスク・予防について学び、正しい作業姿勢を知ることによって業務パフォーマンスの向上につなげましょう
	12	今から知っておきたい！認知機能の低下について	高齢者雇用の増加に向けて、今から知っておくべき認知機能についての情報を学び、「認知機能低下予防」を今日から始めましょう

FAX番号 06-6262-6949

事業所名	参加予定人数	
保険者番号	38愛媛	健康保険の記号
担当者名	(ご所属)	
所在地	〒	
電話・FAX	電話	FAX
E-mail	@	
①オンライン型 希望日時	第1希望 月 日 () : ~	希望の電話番号を1つを入力してください
	第2希望 月 日 () : ~	
	第3希望 月 日 () : ~	
②VOD型 視聴開始日	月 日 ※左記の日程に合わせてURLをお送りします	
連絡事項		

