

職場における 健康講座のご案内

受講無料
先着50社

予定回数に達し次第、
受付終了いたします



・健康運動指導士
・管理栄養士
・産業カウンセラー
が講座を担当！

対 象 協会けんぽ 奈良支部 健康宣言事業所

期 間 令和7年5月～令和8年3月

回 数 1事業所1回 60分
最少催行人数5名（2ヶ所以上の事業所での合同開催も可能です）

形 式 事業所訪問 または Zoomを用いたオンライン

日 時 平 日 9:00～19:00開始 土曜日 9:00～17:00開始
※その他の日時での開催についてはご相談ください

▶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
メールで申込
み

STEP2 打合せ

事業所のご
担当者様宛
に担当より
ご連絡させ
ていただき
ます。

STEP3 開催

オンラインの
場合、メールで
Zoom招待状と
教材が届き
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。

★ 受講特典 ★

- ・「睡眠対策」
- ・「タバコ対策」
- ・「アルコール対策」
- ・「運動動画 2本」

の合計5本のショート動画を
ビデオオンデマンドで

1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。



職場のお悩みを解決！

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 奈良支部
協会けんぽ

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

協会けんぽ 奈良支部 健康講座 申込書

項目	N.O.	講座名	おすすめポイント
運動・身体活動	1	座りっぱなしを減らす運動不足対策	椅子に座ってできる運動の体験を通じて、セルフエフィカシーを高めて運動習慣を開始する動機づけにつなげます
	2	ストレッチで柔軟なカラダとココロを手に入れよう	生活の一部へのストレッチの取り入れ方を知り、硬くなった筋肉をゆるめるテクニックを体験します
	3	肩こらせ動作から見直す肩こり対策	デスクワーカーや立ち仕事等の座位や立位の動作を見直し、身体的、心理的負担の軽減にもつなげましょう
	4	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
	5	すきま時間で簡単筋トレ ～リフレッシュから筋力強化まで～	運動強度を自由自在に調整できる簡単筋トレ(タオル筋トレ)は、年齢や体力・目的に関係なく、職場全員におすすめです
	6	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、若々しく活力あるカラダづくりを目指しましょう
食事・栄養	7	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
	8	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、お勧め食材やチェック方法を学びましょう
	9	はたらく人のタンパク質入門	たんぱく質とストレス・疲労の関係性、疲労回復が期待できる栄養素や食材を知ることによってココロとカラダの健康につながります
メンタルヘルス	10	管理職必見！部下の不調に早期対策(ラインケア)	職場でのメンタル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実際に使える具体的な方法をご紹介します
	11	自分の機嫌は自分でとる！見つけようストレス解消法(セルフケア)	レジリエンスやコーピング・認知行動療法などストレスと向き合うための具体的な対策を学びます。自分に合った解消法がきっと見つかります
	12	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
	13	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よう
	14	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	15	女性のカラダと仕事の向き合い方	誰もが悩んでいるPMSや更年期障害について学び、悩みを放置せず今からできることを実践しましょう。「骨盤底筋運動」や「呼吸法」を体験！

FAX番号 06-6262-6949

事業所名			参加予定人数	
保険者番号	01290014		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	@			
講座形式	事業所訪問 ・ オンライン (Zoomを使用) どちらかに○をしてください			
希望日時	第1希望	月	日 ()	: ~
	第2希望	月	日 ()	: ~
	第3希望	月	日 ()	: ~
ご希望講座番号を記入してください				
連絡事項				

【メールでお申込みはこちら】



kenko@cospa-wellness.co.jp

※二次元コードから申込先へのメールが開きます

