

# 職場におけるオンライン健康講座



## ～ 健診結果編 ～

先着100社限定  
受講無料



日 時

令和7年12月11日(木)  
14:00～15:00

開催形式

Zoomによるオンライン

参加対象

協会けんぽ奈良支部加入「健康宣言事業所」

テーマ

『 健診結果の見直しで持続可能な健康づくり！ 』

セミナー概要

- ・ 健診結果の意味を知り、生活習慣を振り返ります
- ・ 生活習慣病のデメリットを様々な側面から学び、行動変容につなげます
- ・ 効果的な体重コントロールを考え、これからの自分自身のための健康目標をつくりましょう

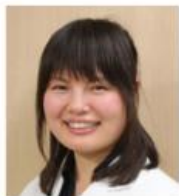


申込方法など詳細は裏面をご覧ください。

上記、オンライン講座のアーカイブを  
12月18日(木)から1ヶ月間限定配信します。

※セミナーにお申込みされた方全員に公開日までにYouTube限定URLをご案内いたします。

(株)COSPАウエルネス ヘルスケア事業企画部 所属



講師

三木 春絵

保有資格

- ・管理栄養士
- ・健康運動指導士

本講座では、健診結果の各項目についての理解を深め、架空の人物の生活習慣を通じて、課題点や解決方法を検討します。「自分の生活習慣を指摘されている」といった拒否感を感じず、生活習慣の振り返りのきっかけに役立てていただけます。この機会に健診結果とともに生活習慣を振り返り、ご自身にあった健康的な生活習慣を考えていきましょう。



主催



全国健康保険協会 奈良支部  
協会けんぽ

委託先

株式会社COSPАウエルネス

TEL 06-6262-6926(平日9時～17時30分)

FAX 06-6262-6949

▶申込から受講までの流れ

【奈良支部 12/11講座】

STEP1 申込

この申込用紙によるFAX  
またはメールでお申込み。

STEP2 受付

講座開催7日前に申込者全員に講  
座参加のURL・ID・パスコードと資  
料をメールでお送りします。

STEP3 受講

お送りしたURL・ID・パスコー  
ドで講座にご参加ください。  
終了後、アンケートにご協力を  
お願いします。

▶申込方法

|             |                                                          |
|-------------|----------------------------------------------------------|
| FAXでお申込みの場合 | 下段のFAX申込欄を記入の上、直接FAXでお申込みください。                           |
| メールでお申込みの場合 | 最下段のメールアドレスか2次元コードからメールを開き、FAX申込欄の項目内容をメールに入力して、ご送信ください。 |

FAX申込欄



矢印を上にして  
FAXをお送りください。

|                                                                                 |                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 事業所名                                                                            |                                                |
| 住 所                                                                             |                                                |
| 健康保険の記号<br>(7-8桁の数字)                                                            | ※「01290014」は保険者番号ですのでご注意ください。                  |
| 電話番号                                                                            |                                                |
| FAX番号                                                                           |                                                |
| メールアドレス                                                                         | ※参加用ZoomのURL・ID・パスコードと講座資料をお送りしますので、必ずご記入ください。 |
| ご担当者氏名                                                                          |                                                |
| 「職場におけるオン<br>ライン講座」に関す<br>るご質問があれば<br>ご記入ください。<br><br>※出来る限りセミナー内で<br>ご返答いたします。 | ※ご質問多数の場合、セミナー内でのご返答ができない場合がございます。予めご了承願います。   |

FAX番号 06-6262-6949

【メールでお申込みする方は、こちらをご覧ください。】



kenko@cospa-wellness.co.jp

以下の項目をご入力の上、メール送信をお願いします。

- ①事業所名 ②住所 ③健康保険の記号 ④電話番号  
⑤FAX番号 ⑥ご担当者氏名 ⑦健康講座に関するご質問



※2次元コードから申込先への  
メールが開きます

※本事業は、協会けんぽ奈良支部が株式会社COSPАウエルネスへ委託して実施します。