

# 健

# 康

# 講

# 座

先着  
40社

講料  
無料



対 象

協会けんぽ徳島支部の「健康事業所宣言」に  
エントリーしている事業所限定(先着40社)

期 間

令和7年5月26日(月)から令和8年3月10日(火)まで

回 数

1事業所1回 60分

形 式

オンライン講座(Zoomを利用)

日 時

平 日 9:00~19:00開始  
土曜日 9:00~17:00開始

申 込  
~  
受 講

1

裏面の申込用紙  
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。

2

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。

3

Zoom招待状と  
教材をメールで  
お届けいたしま  
す。当日、オン  
ライン講座を開  
催いたします。

4

講座受講後に  
受講特典の  
無料動画  
(VOD)を  
ご提供します。

- ◆ 運動・食事・メンタルヘルス等  
計15種の健康講座をご用意！
- ◆ 健康づくりの専門家(健康運動  
指導士・管理栄養士・産業カウ  
ンセラー等)が担当します！

受 講  
特 典

＼ 従業員の生活習慣病予防対策に！見やすい15分動画♪ ／  
**7本のショート動画(VOD)を3か月間無料でご視聴いただけます！**  
「アルコール」「禁煙」「血圧」「血糖」「脂質」対策動画(5種)  
「運動」動画(2種)

※受講特典は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。



講座一覧・お申込み等詳細は裏面をご確認ください。

# 協会けんぽ 徳島支部 健康講座 申込書

| 項目      | NO | 講座名                             | おすすめポイント                                                         |
|---------|----|---------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 運動      | 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  | 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                    |
|         | 4  | 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      | 5  | コンビニや外食の上手な活用術                  | お惣菜の食品成分表示の確認方法や食材クイズを通じて栄養バランスを改善する方法を楽しく学習します                  |
|         | 6  | 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  |
|         | 7  | 管理栄養士がおすすめ！カラダ想いの食事スタイル         | 不規則な生活の方が、実践しやすい食事スタイルや低カロリー食材を活かした食生活改善のコツをご紹介します               |
|         | 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                    |
| メンタルヘルス | 9  | 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 |
|         | 10 | 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 |
|         | 11 | 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 |
|         | 12 | 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     | 13 | 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               |
|         | 14 | 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         |
|         | 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や更年期障害等について、悩みを放置せず今からできることを身につけます。簡単な運動体験あり          |

【FAX番号】06-6262-6949 ※ご提供いただいた個人情報は本事業に関する業務のみに使用し、他の目的には一切使用しません。

|        |          |   |         |     |
|--------|----------|---|---------|-----|
| 事業所名   |          |   | 参加予定人数  |     |
| 保険者番号  | 01360015 |   | 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 | @        |   |         |     |
| 希望日時   | 第1希望     | 月 | 日 ( )   | : ~ |
|        | 第2希望     | 月 | 日 ( )   | : ~ |
|        | 第3希望     | 月 | 日 ( )   | : ~ |
| 連絡事項   |          |   |         |     |

【メールでお申込みはこちら】

※ 上記項目をご入力ください



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

