

協会けんぽ 鳥取支部 健康づくり講座 申込書

項目	N O	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、やる気を高めて運動習慣を開始する動機づけにつなげます
	2	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
	3	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	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、脂肪を減らすための栄養素を考えます。栄養補助食品の活用のコツもご紹介します
	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	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
その他	7	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
	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よう
	9	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
	10	健診結果の見直しで持続可能な健康づくり	生活習慣病の怖さと将来に起こるデメリットを知り、効果的な体重コントロールを考え、健康目標をつくりましょう

FAX番号 06-6262-6949

事業所名			参加予定人数		
健康宣言の有無	あり	※確認のため○を付けてください	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 ()	: ~	ご希望の講座番号を記入してください
	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】 kenko@cospa-wellness.co.jp

メールでお申込みの場合は、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 ⑤ご担当者氏名
⑥参加人数 ⑦その他連絡事項

※二次元コード
から申込先への
メールが開きます



※ ご提供いただいた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。