

協会けんぽ愛媛支部 令和8年度

# 健康づくり講座のご案内

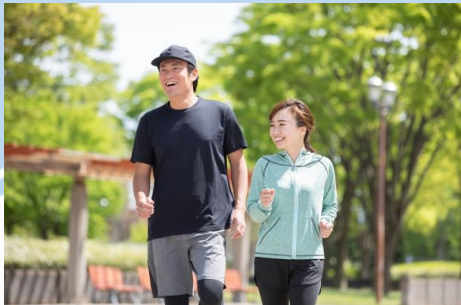
健康運動指導士や管理栄養士など専門講師が担当！

受講無料

先着100社

予定回数に達し次第  
受付終了いたします

職場の健康に関するお悩み  
解消にご活用ください



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9年3月まで

回数 1事業所1回 60分

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

日時 オンライン講座 平日 9:00～19:00 開催  
土曜日 9:00～17:00 開催

※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

裏面の申込書  
に必要事項を  
記入してFAX  
またはメール  
にて申込み

STEP2 打合せ

申込み内容確  
認のため事業  
所担当者様宛  
に弊社担当者  
よりご連絡

STEP3 開催

オンライン型は  
Zoom招待状、  
VOD型はVOD  
招待状をメール  
でお届け

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  
ご提供

## ★ 受講特典 ★

右の6本の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。

- ① コミュニケーションの基本(25分)
- ② 急上昇を防ぐことがカギ！血糖値対策(30分)
- ③ 血管を守ろう！脂質対策(30分)
- ④ 肩こりや眼の疲れにオフィスのVDT対策(30分)
- ⑤ イスに座ったままストレッチ(15分)
- ⑥ 腰痛対策エクササイズ(15分)



紹介動画から講座内容がイメージできます！視聴はこちら



主催

「もしも」と「いつも」に安心を。  
**協会けんぽ**  
全国健康保険協会 愛媛支部

委託先

株式会社COSPAウエルネス  
TEL 06-6262-6926(平日9時～17時30分)  
FAX 06-6262-6949

お申込み等詳細は裏面  
をご確認ください

# 協会けんぽ 愛媛支部 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	ゆるむ・整う・軽くなる・ストレッチでつくる心身リセット習慣	ストレッチによるリラクゼーションを体感し、ストレッチを生活の中に取り入れることで、メンタル不調やストレス対策につなげましょう
	2	肩こり・腰痛ゼロ職場を目指すコンディショニング講座	姿勢の崩れや利き脚が起因する筋肉の左右バランスのギャップを体感し、肩こりや腰痛など身体の課題と対策を発見しましょう
	3	まるでトレーニングジムみたいなタオル筋トレ	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
	4	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で業務パフォーマンスの向上につなげましょう
食事・栄養	5	コンビニや外食でムリなく整えるコツ	働く人がムリなく食生活を整えるための講座です。クイズを交えながら実践しやすい知識を楽しく学びます
	6	飲酒習慣を整える健康マネジメント講座	飲酒の基礎知識と健康リスクを学び、セルフチェックと行動改善法を通じて働く世代が無理なく飲酒習慣を整える内容です
	7	食事から整える“疲れリセット習慣”【運動体験あり】	生活リズムを整え、疲労回復と快眠をサポートする具体的なコツを紹介します。仕事のパフォーマンス向上や、疲れやすさを感じる方におすすめの内容です
	8	健診データを活かした運動・食事の健康戦略【運動体験あり】	健診データをどのように日常の健康づくりに結びつけるかを解説し、運動・食事それぞれの目標設定のコツや、取り組み継続のポイントをご紹介します
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)	職場でのメンタルヘルス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
	10	ストレスに強い自分をつくる！セルフケア実践講座	レジリエンスや自律訓練法などストレスと上手に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	チーム力を高める心理的安全性の作り方	心理的安全性の定義やメリットを知り、チームづくりの秘訣や具体例、心理的安全性を高めるリーダーシップの重要性を学びます
	12	アサーティブ×ロジカルで思いが届くコミュニケーション	アサーティブ(自分も相手も大切にできるスキル)とロジカル(相手が理解しやすいスキル)の両方を身に付けてコミュニケーション力に自信をつける講座です
	13	毎日爽快！自分のための睡眠講座	睡眠のメカニズムや睡眠の質や量をも高めるポイントを知って、自身の睡眠を振り返りましょう。自分に合った対処法を見つけ、さっそく試してみませんか
その他	14	たばこ健康をやさしく学ぶ講座	我々が想像している以上に大きな範囲で生活・未来にまで影響を及ぼしています。たばこを吸う人も吸わない人もたばこの害について考えてみましょう
	15	女性の健康課題とセルフケア対策【運動体験あり】	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身に付けましょう。「骨盤底筋運動」や「呼吸法」を体験します

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	@		
講座形式	①オンライン型 (Zoom)      ②VOD型      ※どちらかに○をしてください		
①オンライン型 希望日時	第1希望	月 日 ( ) : ~	ご希望の講座番号を1つ記入してください
	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			

【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

