

講座番号

22

仕事も生活もあきらめない！
介護・がん治療との
両立支援セミナー

家族の介護や自身の病気は、適切な知識と周囲の理解が仕事との両立の手助けになります。制度や相談先、お互いの状況を尊重し合える環境づくりについてお伝えします。



23

楽しく健康に！
アルコールと上手に付き合う
ためのコツを学ぶ

アルコールは、個人の嗜好にとどまらず、人づきあいや社会生活とも深く関わっていますが、付き合い方を誤ると様々なリスクに繋がります。アルコールを我慢するだけでなく、上手に付き合うためのポイントをお伝えします。



24

今日からできる！
歯と口のケア習慣セミナー

歯周病は口の中だけでなく、動脈硬化や糖尿病など全身の健康リスクにも繋がるといわれています。こうしたリスクを防止するための毎日のケア方法や生活習慣のポイントをわかりやすくお伝えします。



健康講座 申込書

FAX番号 078-252-8712

(協会けんぽ兵庫支部 企画グループ宛)

事業所名			(フリガナ)	
メールアドレス			ご担当者 (フルネーム)	
電話番号	-	-	FAX番号	-
住所	〒	-	実施場所	例：会議室、事務所、レクリエーションルームなど
希望する講座番号			実施形式	訪問 ・ オンライン
希望日時	第1希望	年 月 日 ()	: 開始	※申込みから1週間以上先の日付をご記入ください。 ※令和9年3月31日まで実施可能です。 ※開始時間は8:00から18:00の間で記載してください。 ※講座番号1~11、19~21は土曜日の実施も可能です。
	第2希望	年 月 日 ()	: 開始	
	第3希望	年 月 日 ()	: 開始	
事業所情報	健康課題、ご要望、参加者の特徴など			
参加予定人数	名(オンラインの場合:講座に参加するパソコンやタブレットの台数) 台)			

◆録画希望の場合は以下をご確認いただき、にチェックをお願いします。

<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 録画したデータ(当日資料含む)は令和8年度内、従業員の健康づくりを目的に社内に限って使用することとし、その他の目的では使用できません。 録画は各事業所様で行ってください。
--------------------------	--

◆健康保険委員の登録にご協力ください。

<input checked="" type="checkbox"/>	協会けんぽ兵庫支部の「健康保険委員」にご登録がない場合は、お申込みいただいたご担当者様を健康保険委員に登録します。(健康保険委員:協会けんぽ兵庫支部との窓口になっていただくご担当者様)
-------------------------------------	--

令和7年度
満足度 **99%**!

協会けんぽ兵庫支部
「わが社の健康宣言」登録事業所様限定!

令和8年度

健康講座

無料
- 先着順 -

のご案内

実施期間 令和8年5月~令和9年3月



各講座 60分程度



事業所への訪問

または オンラインで実施



一度に全員集まれなくても、録画をして後日受講できます。
※録画は各事業所様で行ってください。

申込方法

Step01

中面の講座から
1つメニューを選択

Step02

裏面の申込書を
FAXまたは郵送

Step03

後日担当より
事前打ち合わせ

受講回数は1事業所様につき、年度内1回限りとなります。



講座受講後に、受講講座と別の内容のショート動画(約15分)を視聴できます。

講座の一覧はこちらから >>>



全国健康保険協会 兵庫支部

実施条件・申込書提出先
について

〒651-8512 神戸市中央区磯上通7-1-5 三宮プラザEAST
協会けんぽ兵庫支部 ☎078-252-8701
企画グループ (音声案内③)

講座の内容について

株式会社COSPAウエルネス ☎06-6262-6926
株式会社ドクタートラスト ☎06-6209-2500

健康講座一覽

各講座は協会けんぽ兵庫支部が記載の実施事業者へ委託し実施します。



身体活動・運動

実施事業者：株式会社COSPAウエルネス

講座番号

1 未来の自分を守る5分の運動習慣

運動不足を解消することで得られるメリットを確認し、職場での健康増進の取り組みを後押しします。



2 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、メンタル不調やストレス対策につなげることができます。



3 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。



4 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。



5 仕事のパフォーマンスを上げる姿勢改善術

日常生活での姿勢改善のコツをマスターすることで、若々しく活力ある身体づくりと身体的ストレス軽減につなげましょう。



6 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

実施事業者：株式会社COSPAウエルネス

講座番号

7 管理栄養士が教える今日からできる「食事の基本」

1日の適正カロリーの考え方、栄養バランス、間食やお酒を取り入れる時のポイントなど、日々の食事を整える基本を学びます。



8 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。



9 毎日を軽やかに!食事を味方にする脂肪燃焼サポート術

脂肪燃焼を助ける栄養素やカロリーの整え方、日常のちょっとした動きで使われるエネルギーの実例や運動も紹介します。



10 腸内細菌×食習慣×運動習慣で整える腸内環境

腸から体調を整えたい方や、日常に無理なく腸活を取り入れたい方におすすめです。誰でもできる簡単な筋トレやストレッチも紹介します。



11 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を目指す方や疲れやすさを感じる方におすすめの内容です。



メンタルヘルス

実施事業者：株式会社ドクタートラスト

講座番号

12 働く人のためのラインケア基礎講座

メンタル不調は誰しもが自分事として予防・対処することが肝要ですが、セルフケアだけでなく、周囲の支援が大変重要です。自分も周囲も守るための必要な知識を学びます。



14 ストレスに折れないしなやかな心の作り方

ストレスに折れない・立ち直る力として注目されるレジリエンスの基礎知識と今日から使えるメンタルトレーニング術をお伝えします。思考のクセや感情の整え方を学び、しなやかな心を育てます。



16 伝え方が変わればチームが変わる!コミュニケーション基礎講座

職場で起こるメンタル不調やハラスメントの背景には、相互理解の不足が影響しています。自分も相手も尊重して伝えるアサーションを学び、建設的な対話のコツを身につけます。



13 怒りの感情を味方にする!はじめてのアンガーマネジメント講座

怒りという感情は必ずしも悪いものではなく、付き合い方次第ではモチベーションアップに繋がります。アンガーマネジメントの基礎をお伝えし、ワークを交えながら怒りとの上手な付き合い方を学びます。



15 自分のストレス処方箋をつくってみよう!ストレスと上手につき合うセルフケア講座

ストレスと自律神経の関係を理解し、正しい知識をもとに適切な対処法を学びます。心や体がどのように反応しているのかを知り、日常で実践できるストレス軽減法をお伝えします。



17 心理的安全性が職場を変える!コミュニケーション実践講座

心理的安全性が欠如した職場では、ミスが隠されたり、新しいアイデアが封じ込められたりと、組織の成長に深刻な影響を及ぼします。心理的安全性の重要性や具体的なコミュニケーション手法をお伝えします。



睡眠

実施事業者：株式会社ドクタートラスト

講座番号

18 なぜ睡眠が大切?パフォーマンスを向上させる睡眠改善セミナー

睡眠は仕事のパフォーマンスにも直結する大切な要素です。睡眠の基礎知識を学びながら、睡眠の質や習慣を見直します。ホルモンや自律神経の働きを整えるポイントをわかりやすくお伝えします。



20 女性の健康課題とセルフケア対策

誰もが悩んでいるPMSや更年期障害、不定愁訴について学び、悩みを放置せず今からできることを身につけます。骨盤底筋運動や呼吸法を体験しましょう。



etc. その他

実施事業者：株式会社COSPAウエルネス

講座番号

19 健診データを活かした運動・食事の健康戦略

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わかりやすく解説します。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。



運動体験あり

21 働く世代のための認知症予防対策!

働く世代の今から知っておくべき認知機能や認知症などの情報を学びます。正しい情報を知ることで「認知機能低下予防の生活習慣」を今日から始めましょう。

