

全国健康保険協会 香川支部
健康宣言事業所の皆さまへ

受講無料
先着40社

令和7年度 オンライン健康講座のご案内

開催回数に上限があるため
お断りさせていただく場合も
ございます。

対象 全国健康保険協会 香川支部 健康宣言事業所**限定**

期間 令和8年3月まで

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



- ・専門講師が講座を担当いたします。
- ・Zoom招待状は委託会社をご用意いたします。

STEP1 申込

裏面の申込用紙に必要事項を記入して、FAXまたは郵送でお申込みください。

STEP2 打合せ

委託会社より事業所のご担当者様宛にご連絡させていただきます。

STEP3 開催

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。

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提供します。

▶申込から受講までの流れ

★ 受講特典 ★

「女性の健康課題」
「睡眠改善」
「血糖値対策」
「運動動画 3本」

合計6本のショート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。



健康づくりにお役立て
ください！

職場のお悩みを解決！

本事業は、協会けんぽ香川支部が、株式会社COSPAウエルネスへ委託し実施します。

お申込み等詳細は裏面をご確認ください。



全国健康保険協会
協会けんぽ
香川支部

健康講座のお申込みは協会けんぽまで
〒760-8564 高松市鍛冶屋町3 香川三友ビル7階
電話:087-811-0570 自動音声に従い④を押してください。

協会けんぽ 香川支部 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、自信やモチベーション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	肩こらせ動作から見直す肩こり対策	デスクワーカーや立ち仕事等の座位や立位の動作を見直し、身体的、心理的負担の軽減にもつなげましょう。
	4	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。
	5	すきま時間で簡単筋トレ ～リフレッシュから筋力強化まで～	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。
食事	6	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。
	7	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。
	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。
	9	はたらく人のタンパク質入門	たんぱく質とストレス・疲労の関係性、疲労回復が期待できる栄養素や食材を知ることによってココロとカラダの健康につながります。
その他	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。
	11	今から知っておきたい！認知機能の低下について	働く世代が今から知っておくべき認知機能についての情報を学び、「認知機能低下予防」を今日から始めましょう。
	12	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ましょう。
	13	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。

協会けんぽ香川支部 企画総務グループ FAX番号 087-811-4550

事業所名			参加予定人数		
健康宣言の有無	あり	なし	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					

本状(申込書)にて、協会けんぽにお申し込み後、株式会社COSPAウエルネスの担当より、詳細の打合せの連絡をさせていただきます。