

令和8年度 協会けんぽ鹿児島支部

オンライン健康講座のご案内

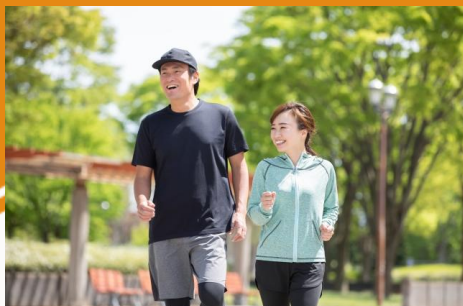
健康運動指導士・管理栄養士など専門講師が担当！

職場の健康に関するお悩み解消に
ご活用ください

先着
30社

受講
無料

予定回数に達し次第
受付終了いたします



対 象 かごしま健康企業宣言事業所様 限定

期 間 令和9年2月28日(日)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
※日曜日・祝日の開催についてはご相談ください

オンライン講座が
初めてでもサポート
します！

申込から
受講まで
の流れ

STEP1 申込

裏面の申込用
紙に必要事項
を記入して、
FAXでお申込
みください。

STEP2 打合せ

委託会社より
事業所担当者
様宛にご連絡
させていただきます。

STEP3 開催

Zoom招待と
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
ご提供します。

★ 受講特典 ★



「お申込み講座」を含めた合計8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 お申込みの1講座(60分)
- ② あなた睡眠は大丈夫ですか(30分)
- ③ ストレスのお話(20分)
- ④ 禁煙について向き合おう(15分)
- ⑤ 急上昇を防ぐことがカギ！血糖値対策(15分)
- ⑥ 女性の健康課題：基本編(15分)
- ⑦ 女性の健康課題：運動編(15分)
- ⑧ 自宅でタオル筋トレ(15分)

講座に参加
できなかった方へ
おすすめ！

スマホから
いつでも
視聴可能！

まずはサンプル動画で講座内容をチェック！ 視聴はこちら



全国健康保険協会 鹿児島支部

【お問合せ先】 企画総務グループ

〒890-8640 鹿児島市武1丁目2番10号
JR鹿児島中央ビル9階

電話：099-219-1734

平日：8:30~17:15



協会けんぽ 鹿児島支部 健康講座 申込書

項目	N.O.	講座名	おすすめポイント
運動	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	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がります
	5	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	6	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
	7	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
	8	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、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
	9	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
メンタルヘルス	10	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
	11	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
	12	怒りを手放すアンガーマネジメントと心の整え方	怒りの感情を生み出す仕組みを学ぶことで、怒りを客観的に捉えることができます。怒りの対処法や信頼関係を損なわない叱り方もご紹介します
	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つけましょう。骨盤底筋運動や呼吸法を体験します

協会けんぽ鹿児島支部 企画総務グループ FAX番号 099-252-7501

ご依頼日			事業所名			
事業所記号			参加予定人数			
担当者名	(ご所属)					
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1つ記入してください。
	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、委託会社(株式会社COSPAウエルネス)に共有のうえ、委託会社の担当より、詳細の打合せについてご連絡をさせていただきます。