

全体型

受講無料 先着100社限定

働く世代のための

健康づくり講座のご案内

～今からできることを見つけよう～

日時

第1回 : 令和8年11月25日(水) 14:00～15:00

実施形式

オンライン(Zoom)

参加対象

『高知家』健康企業宣言事業所 限定

テーマ

「健診データを活かした運動・食事の健康戦略」

内容

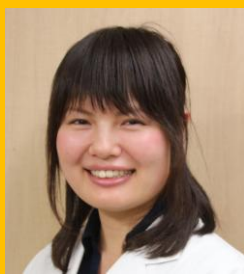
- ・ 健診結果の見方・解説
- ・ 取り組み目標設定
- ・ 数値改善につなげる生活活動&運動紹介・体験

健康診断

健診データを日常の行動に落とし込むための“考え方”と“続けるコツ”を身につけます。

※ 自席でできる簡単な運動体験があります。動きやすい服装でご参加ください。

株式会社COSPAウエルネス 地域・法人健康ソリューション部 所属



講師

三木 春絵

保有資格

- ・ 管理栄養士
- ・ 健康運動指導士



自治体・団体・企業の「特定保健指導」事業に携わり、現在に至る。
現在は、特定保健指導に加え、多数の食事・栄養セミナーを数多く担当しています。

■ 第2回は令和9年2月頃の開催予定です。

第2回内容は、運動講座「作業の合間に目・首・肩の疲れ対策」です。
パソコンやスマホなどの情報機器作業のリスクと予防について学び、正しい作業姿勢を知り体験することで業務パフォーマンスの向上につなげることができます。

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 高知支部

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

▶申込から受講までの流れ

【高知支部 11/25講座】

STEP1 申込

この申込用紙によるFAX
またはメールでお申込み。

STEP2 受付

講座開催7日前に申込者全員に講
座参加のURL・ID・パスコードと資
料をメールでお送りします。

STEP3 受講

お送りしたURL・ID・パスコー
ドで講座にご参加ください。
終了後、アンケートにご協力を
お願いします。

▶申込方法

① FAXでお申込みの場合

下段のFAX申込欄を記入の上、直接FAXでお申込みください。



矢印を上にして
FAXをお送りください。

FAX番号 06-6262-6949

FAX申込欄

事業所名	
住 所	
健康保険の記号 (7-8桁の数字)	
電話番号	
FAX番号	
メールアドレス	※参加用ZoomのURL・ID・パスコードと講座資料をお送りしますので、必ずご記入ください。
ご担当者氏名	
ご質問があればご 記入ください。 ※出来る限り講座内でご 返答いたします。	

② メールでお申込みの場合

下記メールアドレスか2次元コードからメール作成画面を開き、
必要事項を入力してご送信ください。



kenko@cospa-wellness.co.jp

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
⑤FAX番号 ⑥ご担当者氏名 ⑦健康講座に関するご質問



※2次元コード
からもお申込み
いただけます

※本事業は、協会けんぽ高知支部が株式会社COSPAウエルネスへ委託して実施します。