

# 職場における健康講座

健康運動指導士や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50社

予定回数に達し次第  
受付終了いたします



対象 協会けんぽ 奈良支部 健康宣言事業所

期間 令和8年5月～令和9年3月

回数 1事業所1回 60分  
最少催行人数5名（2ヶ所以上の事業所での合同開催も可能です）

形式 事業所訪問 または Zoomを用いたオンライン

日時 平日 9:00～19:00開始 土曜日 9:00～17:00開始  
※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

この申込用紙  
に必要事項を  
記入して、FAX  
またはメール  
で申込み

### STEP2 打合せ

事業所のご担  
当者様宛に担  
当よりご連絡  
させていただきます。

### STEP3 開催

オンラインの  
場合、メール  
でZoom招待  
状と教材が届  
きます。

### 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。

## ★ 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。

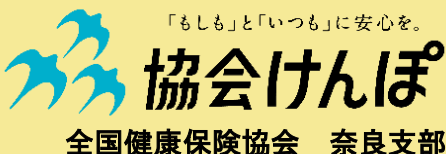
※事業所所属の全従業員様が利用可能です。  
※視聴の際は簡単な登録が必要となります。

- ①「禁煙のすすめ」(15分)
- ②「お酒の上手な付き合い方」(15分)
- ③「就寝前のお布団ストレッチ」(12分)
- ④「体幹を鍛えて姿勢改善」(7分)
- ⑤「ヨガ～疲労回復～」(8分)
- ⑥「ヨガ～お腹ひきしめ～」(11分)」

健康講座紹介動画で内容イメージできます！視聴はこちら



主催



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 奈良支部 健康講座 申込書

項目	N.O.	講座名	おすすめポイント
運動・身体活動	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、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
	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	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
	5	職場でできる簡身体力測定【訪問のみ】	自身の体力レベルを知り、運動をはじめるきっかけにつなげます。「これならできる!」と感じる運動の体験で、職場のパフォーマンス向上につなげます
食事・栄養	6	コンビニと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
	9	働く世代のためのタンパク質活用術【運動体験あり】	毎日の食事でもどれくらい必要なのか、どう摂れば効率が良いのかなどを学び、代謝アップにつながる簡単トレーニングもその場で一緒に実践します
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	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
	13	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
	14	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
	15	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

事業所名			参加予定人数	
保険者番号	01290014		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	事業所訪問 ・ オンライン(Zoomを使用) どちらかに○をしてください			
希望日時	第1希望	月	日 ( )	: ~
	第2希望	月	日 ( )	: ~
	第3希望	月	日 ( )	: ~
連絡事項				
		希望講座番号		※ご希望講座番号を記入してください

FAX番号 06-6262-6949

【メールでお申込みはこちら】

 [kenko@cospa-wellness.co.jp](mailto: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 