

令和8年度 協会けんぽ埼玉支部

# 健康づくり講座

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



受講無料

先着60社

予定回数に達し次第  
受付終了いたします

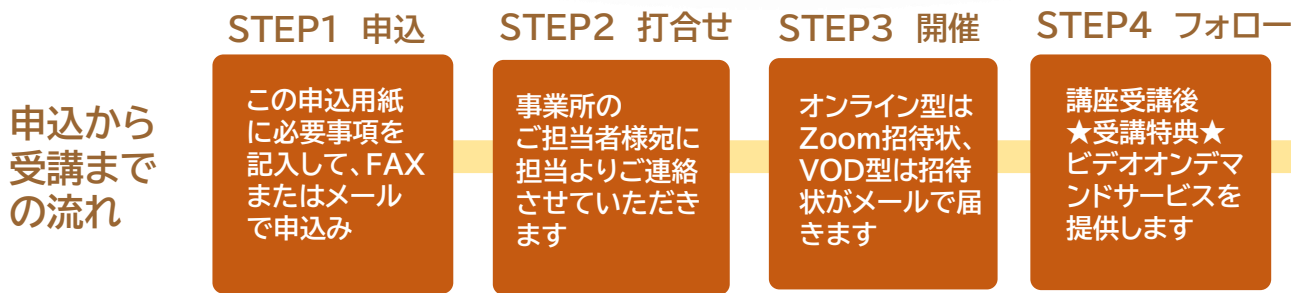
対象 協会けんぽ 埼玉支部 健康宣言事業所

受付 令和9年2月末まで

回数 1事業所1回 60分

形式 ①オンライン型 ②事業所訪問型 ③VOD型 のいずれか1つ  
※②事業所訪問は、埼玉県内に限ります  
※③VOD型はご指定日から1ヶ月間視聴可能です

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



## ★ 受講特典 ★

右の7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 お酒の上手な付き合い方(15分)
- ② 禁煙について向き合おう(15分)
- ③ 女性の健康課題:基本編(15分)
- ④ 女性の健康課題:運動編(15分)
- ⑤ 就寝前のお布団ストレッチ(12分)
- ⑥ イスに座ったままストレッチ(15分)
- ⑦ ぽっこりお腹解消トレーニング(10分)

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



「もしも」と「いつも」に安心を。  
**協会けんぽ**  
全国健康保険協会 埼玉支部

委託先：株式会社COSPAウエルネス  
〒541-0051 大阪市中央区備後町3-6-14  
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 埼玉支部 健康セミナー 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	まるでトレーニング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がります
	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	7	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
	8	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
	9	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
	10	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	11	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
	12	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
	13	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
	14	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
	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
その他	16	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、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
	17	働く世代のための認知症予防対策！【運動体験あり】	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」を今日から始めましょう

事業所名			健康保険の記号	※7～8桁の数字
保険者番号			電話番号	
担当者名	(ご所属)		参加予定人数	
所在地	〒			
E-mail	@			
講座形式	① 事業所訪問型    ② オンライン型 (Zoom)    ③ VOD型    ※どれか1つに○をしてください			
① 事業所訪問型 ② オンライン型 希望日時	第1希望	月	日 ( )	: ~
	第2希望	月	日 ( )	: ~
	第3希望	月	日 ( )	: ~
③ VOD型 視聴開始日	月	日	※左記の日程に合わせて、URLをメールで送付します	
連絡事項				

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

