

令和8年度 協会けんぽ滋賀支部

健康教室のご案内

健康運動指導士や管理栄養士など専門講師が担当！

先着
90回

受講
無料

予定回数に達し次第
受付終了いたします

職場の健康に関するお悩み
解消にご活用ください



対象 協会けんぽ 滋賀支部 加入事業所

期間 令和8年6月～令和9年2月

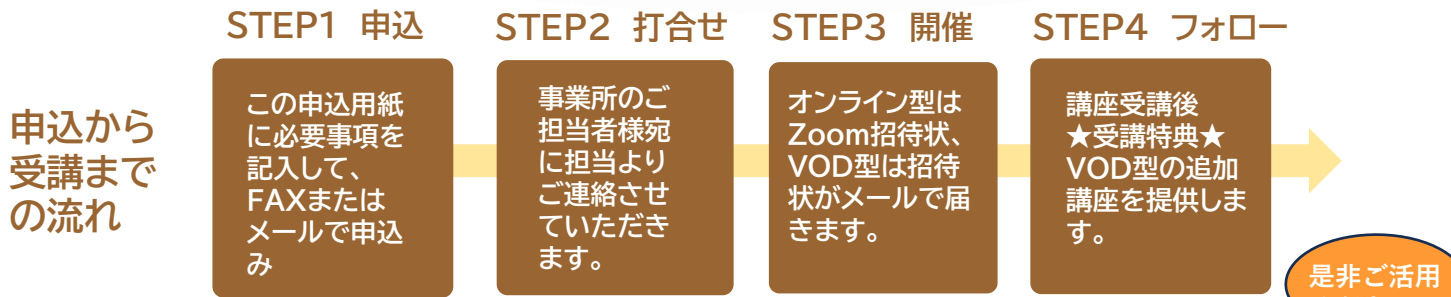
回数 1事業所1回 60分(最少催行人数5名)
※健康アクション宣言をすると2回受講可能です



健康アクション宣言
はこちら

形式 ①事業所訪問型 ②オンライン型(Zoom) ③VOD型 のいずれか1つ
※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 ★



- ①「毎日爽快！自分のための睡眠講座」(60分)
- ②「メンタルヘルス対策の重要性」(30分)
- ③「オーラルフレイル対策」(30分)
- ④「じっくり取り組む血压対策」(10分)
- ⑤「急上昇を防ぐことがカギ！血糖値対策」(15分)
- ⑥「時短サーキットトレーニング」(10分)

左記の「睡眠対策」を含めた合計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。

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



協会けんぽでは、生活習慣病のリスクのある従業員の方を対象に健康サポート(特定保健指導)を行っております。対象者がおられる事業所へご案内をお送りしておりますので、健康サポートのご利用をお願いします。

「もしも」と「いつも」に安心を。
協会けんぽ
全国健康保険協会 滋賀支部

委託先：株式会社COSPА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

協会けんぽ 滋賀支部 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	まるでトレーニングジム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	職場でできる簡単体力測定【訪問のみ】	自身の体力レベルを知り、運動をはじめの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	7	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。
	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。
その他	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付けましょう。「骨盤底筋運動」や「呼吸法」を体験します。

FAX番号 06-6262-6949

事業所名			健康保険の記号	※7~8桁の数字
保険者番号	01250018	※記入不要	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				

【メールでお申込みはこちら】



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

