

健康講座

※予定回数に達し次第
受付終了いたします

先着
40社

受講
無料

健康講座紹介動画は
こちら！



対象

協会けんぽ 徳島支部「健康事業所宣言」に
エントリーしている事業所限定



健康事業所宣言

期間

令和8年6月17日(水)～令和9年3月10日(水)

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

※その他の日時での開催についてはご相談ください

申込～受講

- ① 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ください。
- ② 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。
- ③ Zoom招待状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いたします。
- ④ 講座受講後に受講特典の無料動画をビデオオンデマンドサービスでご提供します。

受講
特典

6本のショート動画(VOD)を1ヶ月間無料でご視聴いただけます。

「イスに座ったままストレッチ」、「ぽっこりお腹解消トレーニング」など、自宅で気軽に実践できる動画(15分程度)を配信します。生活習慣病予防対策にぜひご利用ください！！

※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。

「もしも」と「いつも」に安心を。
協会けんぽ
全国健康保険協会 徳島支部

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

講座内容・お申込み等詳細は裏面をご確認ください

協会けんぽ 徳島支部 健康講座 申込書

| 項目 | N.O. | 講座名 | おすすめポイント |
|---------|------|--------------------------------|---|
| 運動・身体活動 | 1 | 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。 |
| | 2 | 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。 |
| | 3 | 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、職場の皆さまにおすすめです。 |
| | 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。 |
| 食事・栄養 | 5 | 食事から整える“疲れリセット習慣”【運動体験あり】 | 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。 |
| | 6 | 働く世代のためのタンパク質活用術【運動体験あり】 | 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。 |
| | 7 | 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。 |
| | 8 | 飲酒習慣を整える健康マネジメント講座 | 飲酒の基礎知識と健康リスクを学び、セルフチェックと行動改善法を通じて働く世代が無理なく飲酒習慣を整える内容です。 |
| メンタルヘルス | 9 | 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。 |
| | 10 | 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。 |
| | 11 | 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。 |
| | 12 | 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。 |
| | 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。 |
| | 16 | がん予防のために今から取り入れられる生活習慣【運動体験あり】 | がん予防の観点から、運動・食事・生活習慣の整え方を学びます。日常生活で、無理なく続けられる行動を知ること、がんを含む生活習慣病を予防しましょう。 |

FAX番号 06-6262-6949

※ご提供いただいた個人情報には本事業に関する業務のみ利用し、他の目的には一切使用いたしません。

| | | | |
|--------|----------|-------------|-------------------------------|
| 事業所名 | 参加予定人数 | | |
| 保険者番号 | 01360015 | 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 | @ | | |
| 希望日時 | 第1希望 | 月 日 () : ~ | 希望講座番号 ※ご希望講座番号を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 | | | |

【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

