

職場における健康づくり講座

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

先着19社
受講無料



対象 協会けんぽ 鳥取支部 適用事業所

期間 令和8年6月～令和9年3月

回数 1事業所1回 60分程度

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

Zoomやオンラインの利用
に不安のある皆さまにも
しっかりサポートします！

申込から
受講まで
の流れ

STEP1 申込

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。

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

Zoom招待状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。

STEP4 フォロー

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



お申込みの講座(60分版動画)と右の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 メンタルヘルス対策の重要性 30分
- ② お酒の上手な付き合い方 15分
- ③ 禁煙について向き合おう 15分
- ④ 女性の健康課題:運動編 12分
- ⑤ 女性の健康課題:基本編 12分
- ⑥ 肩こり対策エクササイズ 7分

60分動画は見逃し配信にご活用いただけます！

健康経営推進にお役立てください！

健康講座紹介動画で内容イメージができます！視聴はこちら



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 鳥取支部

委託先

株式会社COSPА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 鳥取支部 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
食事・栄養	6	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
	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	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、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
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	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	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

事業所名	参加予定人数		
保険者番号	01310010 ※記載は不要です	健康保険の記号	
担当者名	(ご所属)		
健康宣言の有無	健康宣言 有 ・ 健康宣言 無	※確認のためどちらかに○をしてください	
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			

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。

【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

