

協会けんぽ兵庫支部「わが社の健康宣言」登録事業所様限定！

令和7年度

健康講座

のご案内

令和6年度
満足度

99%!

無料

録画
可能

一度に全員集まれなくても、録画をして後日受講できます。

※録画は各事業所様で行ってください。

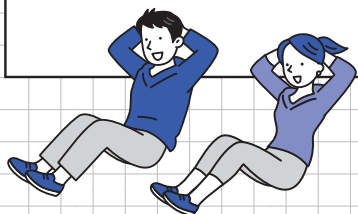
- 先着順
- 各講座 60 分程度
- 全講座オンライン OK
- リピート率 70%！初めての受講也大歓迎！

受講回数は1事業所様につき、年度内1回限りとなります。職場で働く皆様の健康づくりにぜひお役立てください。

申込方法

STEP
1

全25講座の中から
1つメニューを選択



STEP
2

裏面の申込書を
FAX 又は郵送する



STEP
3

後日担当より
事前打ち合わせ

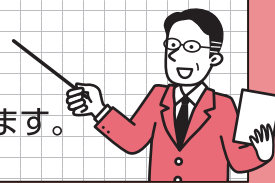


講座の一覧はこちらから

講座一覧



各講座は、協会けんぽ兵庫支部が記載の実施業者へ委託し実施します。



身体活動・運動

実施事業者：株式会社 COSPA ウエルネス

講座番号

1 座りっぱなしを減らす運動不足対策

椅子に座ってできる運動の体験を通じて、簡単に継続できる運動を見つけていただけます。職場での健康増進の取り組みを後押しします。

2 ストレッチで柔軟なカラダとココロを手に入れよう

生活の一部にストレッチを取り入れる方法を知り、硬くなった筋肉をゆるめるテクニックを体験します。



3 肩こらせ動作から見直す肩こり対策

デスクワーカーの座位や立ち仕事等の立位の動作を見直し、身体的、心理的負担の軽減につなげましょう。



4 腰の痛みを予防する身体操作のコツ

背骨の特性など身体の仕組みを知ること、姿勢の改善やケガのリスク軽減、腰の痛みの軽減につなげることができます。

5 すきまの時間で簡単筋トレ～リフレッシュから筋力強化まで～

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。



6 姿勢改善が健康課題を改善する理由

日常生活での姿勢改善のコツをマスターすることで、若々しく活力あるカラダづくりを目指しましょう。



7 人はなぜ転ぶのか？転倒予防のための体力づくり

お一人おひとりの意識の改善で転倒リスクを減らせます。下肢筋力の向上と上半身の柔軟性の獲得により転倒しにくい身体を手に入れます。

8 事務所でできる簡単体力測定を体験！

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

実施事業者：株式会社 COSPA ウエルネス

9 コンビニや外食の上手な活用術

お惣菜の食品成分表示の確認方法や食材サイズを通じて栄養バランスを改善する方法を楽しく学習します。



10 選んで食べて脂肪燃焼サポート

カロリーと体重の関係など脂肪燃焼のメカニズムを知り、脂肪を減らすために必要な栄養素を考えます。栄養補助食品の活用のコツもご紹介。



11 管理栄養士がおすすめ！ カラダ想いの食事スタイル

不規則な生活の方が実践しやすい食事スタイルや低カロリー食材を活かした食生活改善のコツをご紹介します。

12 健康の司令塔「腸」のことを もっと知ろう

免疫や睡眠と関連性のある腸について正しい情報を知り、お勧め食材やチェック方法を学びましょう。



13 はたらく人のタンパク質入門

たんぱく質とストレス・疲労の関係性、疲労回復が期待できる栄養素や食材を知ることでココロとカラダの健康につながります。



メンタルヘルス

14 ストレスに負けない自分になる 心の柔軟性を高める秘訣

昨今、ストレスに折れない力、立ち直る力といった「レジリエンス」が注目されています。今日から使えるメンタルトレーニング術をお伝えします。



15 怒りの感情を味方にする方法

怒りという感情に振り回されると、メンタル不調や周りへも影響を与えてしまうこととなります。今回の講座では、ワークを交えながら怒りとの上手な付き合い方を学びます。



16 伝え方ひとつで変わる！ 職場のコミュニケーション講座

職場の重要課題、メンタル不調やハラスメントの根底にはディスコミュニケーションが存在します。円滑なコミュニケーションスキルを学び、より良い職場づくりに役立てましょう。

17 自分のストレス処方箋をつくってみよう！ ストレスと上手く付き合うためには

ストレスに対する正しい理解を持つことが、適切な対処法を見つけるための第一歩です。ストレス対処と関連のある「食事」「睡眠」「相談」という3つの側面から適切なストレスコーピング方法をお伝えします。

18 ハラスメントの境界線 知っておきたいハラスメント基礎知識

職場でのハラスメントは、働く環境や個人の健康に深刻な影響を与える問題です。この研修では、ハラスメントの定義や種類、具体例についてお伝えします。



睡眠

19 なぜ睡眠が大切？ パフォーマンスを向上させる睡眠改善セミナー

仕事のパフォーマンスにも影響する睡眠について、正しい知識をお伝えし、自身の睡眠の量や質について振り返る講座です。体内のホルモンや自律神経にアプローチする方法をお伝えします。



その他

実施事業者：株式会社 COSPA ウエルネス

20 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。



21 健診結果の見直しで持続可能な健康づくり

生活習慣病の怖さと将来に起こるデメリットを知り、効果的な体重コントロールを考え、これからの自身のための健康目標をつくりましょう。



22 今から知っておきたい！認知機能の低下について

働く世代が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によって「認知機能低下予防」を今日から始めましょう。

実施事業者：株式会社ドクタートラスト

23 これだけは押さえておきたい！感染症の特徴と予防方法

インフルエンザなど季節性の感染症から、带状疱疹や食中毒など、季節を問わない感染症について幅広く学ぶことが出来ます。本講座で感染症の基礎知識と予防方法を学びましょう！

24 吸う人も吸わない人もたばこと健康の話

喫煙・受動喫煙は個人の健康リスクを増加させるだけでなく、企業成長にも影響を与えます。喫煙による健康被害とともに、禁煙方法や企業でできる喫煙対策についてお伝えします。

25 女性はもちろん、男性にも知ってほしい！女性の健康と活躍推進

女性特有の身体的変化・疾病はもちろん、職場全体として必要な配慮についてもお伝えします。職場での女性活躍推進にお役立てください。

健康講座申込書

FAX 番号：078-252-8712 (協会けんぽ兵庫支部 企画グループ宛)

希望する講座番号			実施形式	訪問 ・ オンライン
希望日時	第1希望	年 月 日 ()	: 開始	※申し込みから1週間以上先の日付をご記入ください。 ※開始時間は8:00から18:00までの間で記載してください。 ※講座番号1～13、20～22は土曜日の実施も可能です。 (※日祝は応相談) ※希望日を複数ご記入いただきますと、スムーズに調整が可能です。
	第2希望	年 月 日 ()	: 開始	
	第3希望	年 月 日 ()	: 開始	
事業所名			(フリガナ) ご担当者 (フルネーム)	
メールアドレス				
電話番号			FAX番号	
住所	〒		実施場所	例:会議室、事務所、レクレーションルームなど
事業所情報	健康課題、ご要望、参加者の特徴など			
参加予定人数	名(オンラインの場合:講座に参加するパソコンやタブレットの台数 台)			

◆録画希望の場合は以下をご確認いただき、□にチェックをお願いします。

☐	・ 録画したデータ(当日資料含む)は令和7年度内、従業員の健康づくりを目的に社内に限って使用することとし、その他の目的では使用できません。 ・ 録画は各事業所様で行ってください。
--------------------------	--

◆健康保険委員の登録にご協力ください。

☒	協会けんぽ兵庫支部の「健康保険委員」にご登録がない場合は、お申込みいただいたご担当者様を健康保険委員に登録します。(健康保険委員:協会けんぽ兵庫支部との窓口になっていただくご担当者様)
-------------------------------------	--