

令和7年度 オンライン健康講座のご案内

対 象 全国健康保険協会 鹿児島支部 健康宣言事業所 限定

期 間 令和8年2月まで

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

POINT

- ・専門講師が講座を担当いたします
- ・Zoom招待状は委託会社をご用意いたします

※通信費は事業所ご負担
※端末の貸出はありません

▶申込から
受講までの
流れ

申込みは、
協会けんぽ
まで

STEP1 申込

裏面の申込用紙に必要事項を記入して、FAXでお申込みください。

STEP2 打合せ

委託会社より事業所のご担当者様宛にご連絡させていただきます。

STEP3 開催

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。

STEP4 フォロー

講座受講後
★受講特典★
ビデオオンデマンドサービスを提供します。

★受講特典★

- あなたの睡眠は大丈夫ですか？(30分)
- 就寝前の快眠エクササイズ(30分)
- 女性のカラダと仕事の向き合い方(30分)
- お酒の上手な付き合い方(30分)
- 運動：脂肪を燃やせ！HIIT(10分)
- 運動：イスに座ったままストレッチ(10分)

6本のショート動画と

お申込みの1講座(60分)の合計7本を
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。

60分の講座を受講できなかった方もビデオオンデマンドで見れます！

ショート動画視聴でヘルスリテラシーの向上にお役立てください！

本事業は、協会けんぽ鹿児島支部が、株式会社COSPАウエルネスへ委託し実施します

お申込書(FAX)は裏面にございます



全国健康保険協会

協会けんぽ

鹿児島支部

【お問い合わせ先】

〒892-8540

鹿児島市山之口町1丁目10番

鹿児島中央ビルディング6階

電話：099-219-1735（平日8:30～17:15）

担当：中本・川添

協会けんぽ鹿児島支部 健康講座（FAX）申込書

項目	NO	講座名	おすすめポイント
運動	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、自信やモチベーションを高めて運動習慣を開始する動機づけにつなげます
	2	ストレッチで柔軟なカラダとココロを手に入れよう	生活の一部へのストレッチの取り入れ方を知り、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	デスクワーカーや立ち仕事等の座位や立位の動作を見直し、身体的、心理的負担の軽減にもつなげましょう
	4	すきま時間で簡単筋トレ～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
食事	5	コンビニや外食の上手な活用術	食品成分表示の確認方法や食材ク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
	6	時間栄養学で体内時計を整えよう	1日の過ごし方、生活習慣（時間）を見える化し振り返ります。体内時計を整える生活習慣のポイントをご紹介します
	7	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と栄養補助食品の活用のコツをご紹介します。
	8	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
メンタルヘルス	9	心の健康を自分でキープ！コミュニケーション術	「聴く」「話す」「伝える」などコミュニケーションの基本を見直し、職場でもプライベートでも使えるコミュニケーション術を身につけましょう
	10	アンガーマネジメントで怒りの連鎖を断ち切ろう	怒りの感情を生み出してしまう仕組みを学ぶことで、怒りを客観的に捉えることができます。指導の仕方や叱り方もご紹介します
	11	心身の疲れをスッキリ！役立つ睡眠講座	睡眠のメカニズムを知り、睡眠の質を高めるポイントを学びます。自分自身の「睡眠タイプ」を知り、自分に合った対処法について考えます
その他	12	事務所でできる簡身体力測定を体験！	自身の体力レベルを知り、「これならできる！」と感じる運動の体験で運動開始のきっかけと職場のパフォーマンス向上につなげます
	13	女性のカラダと仕事の向き合い方	働く女性にとっての健康課題を共有し、誰もが悩んでいる諸症状についての対策を学びます。簡単なストレッチでリフレッシュしましょう。
	14	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、健康目標をつくりましょう

協会けんぽ鹿児島支部 保健グループ FAX番号 099-219-1743

申込日			事業所名			
事業所記号			参加予定人数			
担当者名	(ご所属)					
電話・FAX	電話		FAX			
E-mail	@					
希望日時	第1希望	月	日 ()	:	～	上記講座一覧表よりご希望の講座番号を記入してください。 No.
	第2希望	月	日 ()	:	～	
	第3希望	月	日 ()	:	～	
連絡事項	※気になる健康情報について等					

本状(申込書)を委託会社(株式会社COSPАウエルネス)に共有のうえ、委託会社の担当者より、詳細の打合せの連絡をさせていただきます。