令和7年度 全国健康保険協会　大阪支部

健康講座のご案内

無料

★ 受講特典付き ★

サクッと10分程度で見られるビデオオンデマンドサービス付き！
「運動」「睡眠」などの動画を健康講座の受講後3ヶ月間無料で
ご視聴いただけます。

対　象	全国健康保険協会 大阪支部 健康宣言事業所　限定
期　間	令和7年5月～令和8年3月
回　数	1事業所1回のみ　60分（5名程度から受講可能）
形　式	事業所訪問　または　Zoomを用いたオンライン
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

▸申込から受講までの流れ

STEP1　申込
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

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
オンラインの場合、メールでZOOM招待状と教材が届きます。

STEP4　フォロー
表面に記載の★受講特典★ビデオオンデマンドサービスを提供します。

POINT

今年度は「集合型オンライン講座」も
開催します！
健康講座は1回のみ、集合型オンライン講座は
何回でも受講できます！
プラス受講で、ヘルスリテラシー向上につなげましょう！！

お申込み等詳細は裏面へ

協会けんぽ大阪支部「令和7年度健康講座」委託会社
株式会社COSPA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 大阪支部　健康講座　申込書

項目	NO	講座名	おすすめポイント	集合型オンライン講座開催日（14:00開始）
運動・身体活動	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、やる気を高めて運動習慣を開始する動機づけにつなげます	1/22(木)
	2	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つなげましょう	7/17(木)
	3	腰の痛みを予防する身体操作のコツ	背骨の特性を知ることで、日常の姿勢から改善しケガのリスク軽減につなげることができます	10/21(火)
食事・栄養	4	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	8/26(火)
	5	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	11/28(金)
	6	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	集合型講座はございません
メンタルヘルス	7	自分の機嫌は自分でとる！見つけようストレス解消法	レジリエンスやコーピング・認知行動療法などの具体的対策を学びます。自分に合った解消法がきっと見つかります	12/8(月)
	8	心理的安全性を取り入れて組織を活性！	話題の心理的安全性の定義や取り入れることで得られるメリットを学びます。組織で使えるコミュニケーション具体例をご紹介	集合型講座はございません
	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」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習得しましょう	6/11(水)
	10	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。「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	9/11(木)
その他	11	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	集合型講座はございません
	12	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、「これならできる！」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	集合型講座はございません
	13	女性のカラダと仕事の向き合い方	誰もが悩んでいるPMSや更年期障害等について、悩みを放置せず今からできることを身につけます。簡単な運動体験あり	9/26(金)
	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	2/18(水)

【集合型オンライン講座お申込みについて】 ※ 開始時間はすべて14:00から

14講座のうち10講座を「集合型オンライン講座」として開催いたします。複数の受講も可能です。
お申込みいただいた事業所担当者様にZoom招待状をお送りいたします。また、参加アカウント数が上限に達した場合は参加できない場合がありますので、ご了承のほどよろしくお願いいたします。

FAX番号　06-6262-6949

事業所名		参加予定人数	
保険者番号	01270016	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	@		
健康講座ご希望の講座番号 ※1つのみ	形式：事業所訪問　・　オンライン(Zoom) ※どちらかに○をつけてください		集合型オンライン講座 ※参加ご希望の講座番号をご記入ください
	第1希望　月　日(　)　:　～		
	第2希望　月　日(　)　:　～		
	第3希望　月　日(　)　:　～		

【メールでお申込みはこちら】
※ 上記項目をご入力ください

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