

健康講座のご案内

無料

「健康講座」
「集合型オンライン講座」両方
の参加OK！

今年度は「集合型オンライン講座」も開催します！

「健康講座」(訪問もしくはオンライン)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！

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) 健康講座：1事業所1回のみ（5名程度から受講可能）
(2) 集合型オンライン講座：何回でも参加OK

形 式 (1) 事業所訪問 または Zoomを用いたオンライン
(2) Zoomを用いたオンライン

日 時 (1) 平日 9:00～19:00開始 土曜日 9:00～17:00開始
(2) 開催日(詳細は裏面)の14:00開始

▶ 申込みから
受講までの
流れ

STEP1 申込み

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
サービスをご
提供します。



★ 受講特典 ★

■ 簡単学習動画

- ・「あなたの睡眠は大丈夫ですか？」(30分)
- ・「お酒の上手な付き合い方」(15分)
- ・「禁煙について向き合おう」(15分)

■ 簡単運動動画

- ・「お布団ストレッチ」(13分)
- ・「HIIT」(13分)
- ・「時短サーキットトレーニング」(15分)

6本のショート動画をビデオオンデマンド
にて3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。

【注意】

「健康講座」：
事業所ごとに実施する講座です

「集合型オンライン講座」：
決まった日程に参加する講座で、
複数の事業所が参加できる講座です

左記の受講特典は「健康講座」のみの
特典です

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

〒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



株式
会社

COSPAウェルネス

協会けんぽ 大阪支部 健康講座 申込書

項目	N O	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、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出来ます	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	免疫や睡眠に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します	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)

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。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ください。

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（1事業所1回のみ利用可）

形式(どちらかに○)	講座番号	第1希望	月	日 ()	:	～
事業所訪問 ・ オンライン (Zoom)		第2希望	月	日 ()	:	～
		第3希望	月	日 ()	:	～

集合型オンライン講座（複数回利用OK）

講座番号		アカウント数	
------	--	--------	--

【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

