

全国健康保険協会 滋賀支部

令和7年度

健康教室のご案内

受講無料
先着90回

予定回数に達し次第、
受付終了いたします



今年度から受講形式に「VOD型(動画配信)」が
増えました！

- ・健康運動指導士
- ・管理栄養士
- ・産業カウンセラー等
が講座を担当！

対 象 全国健康保険協会 滋賀支部 加入事業所

期 間 令和7年6月～令和8年3月

回 数 1事業所1回 60分 (5名以上から受講可能)
※ 健康アクション宣言をすると2回受講が可能となります

形 式 ①事業所訪問型 ②オンライン型 ③VOD型 のいずれか1つ
※ ③VOD型は、ご指定日から1ヶ月間視聴可能です

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

STEP1 申込

▶申込から
受講までの
流れ

この申込用紙
に必要事項を
記入して、
FAXまたは
メールでお申
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

オンライン型は
Zoom招待状、
VOD型は
VOD招待状が
メールで届き
ます。

STEP4 フォロー

講座受講後
★受講特典★
VOD型の追加
講座を提供しま
す。

★ 受講特典 ★

- ・「睡眠対策」(60分)
- ・「女性の健康課題」(30分)
- ・「VDT対策」(30分)
- ・「運動動画」(10分)×3本

の合計6本の動画をVOD型で
3ヶ月間無料で追加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

10分程度で
サクッと運動！

職場のお悩みを
解決！

お申込み等詳細は裏面をご確認ください

協会けんぽでは、生活習慣病のリスクのある従業員の方を対象に健康サポート(特定保健指導)を行っております。
対象者がおられる事業所へご案内をお送りしておりますので、健康サポートのご利用をお願いします。



全国健康保険協会 滋賀支部

協会けんぽ

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

委託先：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 滋賀支部 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	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、継続へのやる気と自信を高め、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	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によって日常の姿勢から改善しケガのリスク軽減へとつなげることもできます
	5	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
	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
食事・栄養	7	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	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
	9	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
	10	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によってココロとカラダの健康につながります
メンタルヘルス	11	自分の機嫌は自分でとる！見つけようストレス解消法(セルフケア)	レジリエンス(回復力)やコーピング(ストレス対処法)など具体的な対策を学ぶことで、自分に合った解消法がきっと見つかります
	12	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。また、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
	13	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よう
その他	14	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
	15	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

FAX番号 06-6262-6949

事業所名			参加予定人数	
保険者番号	01250018	健康保険の記号	※7～8ケタの数字	
担当者名	(ご所属)			
所在地	〒			
電話・FAX	電話	FAX		
E-mail	@			
講座形式	事業所訪問型 ・ オンライン型 (Zoomを使用) ・ VOD型			※1つに○をしてください
希望日時	第1希望	月	日 ()	: ~
	第2希望	月	日 ()	: ~
	第3希望	月	日 ()	: ~
連絡事項				

ご希望の講座番号を記入してください

メールでお申込みは上記内容を記載の上、こちらへ



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

