

令和4年7月吉日

一般社団法人 滋賀県トラック協会加入事業所
(協会けんぽ滋賀支部適用事業所)
事業主 様
健康保険事務ご担当者 様

全国健康保険協会滋賀支部
支部長 西田 毅

健康教室のご案内

拝啓

時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素は、弊支部の健康保険事業の推進にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、全国健康保険協会（協会けんぽ）では事業所における「健康経営[®]」をサポートするため「健康教室」事業を開催しています。

従業員さまの健康管理・健康づくりは、健康意識の向上や医療費の節減だけでなく、事業所の生産性の向上やリスクマネジメントにもつながります。講座内容は運輸安全にもかかわりのある睡眠と運動やコロナ禍で注目が集まるメンタルヘルス対策など15講座をご用意しております。

また、受講後は貴事業の参加者へのアンケートを集計した実施結果報告書をお送りします。事業所における今後の健康づくりのご参考にご活用いただけます。

新しい講座内容もご用意しておりますので、健康経営にご関心をお持ちの事業主さま、ご担当者さま、従業員さまの健康づくりにお悩みの事業主さまのご利用を心よりお待ちしております。

敬具

健康教室の ポイント

- ① **オンライン開催**可能
- ② **開催費用無料**
- ③ 選べる **15 講座**

※ご利用は、協会けんぽ滋賀支部適用事業所に限ります。

※「健康経営[®]」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

ホームページからも詳細をご確認いただけます。お試し動画も公開中！



《発行元・お問い合わせ先》

全国健康保険協会滋賀支部
保健グループ 濱本（ハマモト）

電話番号：077-522-1113

営業時間：8：30～17：15

（土日祝年末年始除く）

健康教室のご案内

「今日からできる職場の健康づくり」

従業員さまの健康管理・健康づくりは、健康意識の向上や医療費の節減だけでなく、事業所の生産性の向上や企業におけるリスクマネジメントにも繋がります。
健康づくりを行うメリットの理解を深め、従業員さまが「これくらいならやってみよう！」という生活習慣改善のきっかけとして健康教室を是非ご活用ください。

対象 全国健康保険協会 滋賀支部加入事業所
受講者5名以上(2ヶ所以上の事業場が合同で受講も可)

期間 令和4年5月～令和5年3月

回数 90回
※先着順に受付し予定回数に達し次第、予約を締め切らせていただきます。
※1事業所 1テーマの開催となります。

時間 60分/回

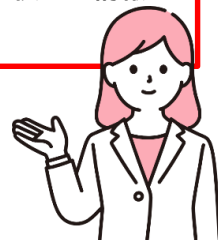
会場 (訪問) お申し込みのあった事業所内
(遠隔) Zoomを用いたオンラインで実施
※データ通信が発生しますので、Wi-Fi圏外で視聴される場合等通信料にご注意ください。
※通信環境によっては、画像や音声の質が落ち視聴しにくい場合があります。
あらかじめ通信環境をご確認ください。

日時 月～土曜日 9:00～17:00
※日曜日は相談に応じます。
※開催時間は上記の時間帯の中で、1時間となります。
※地域によって日時・時間を調整させて頂く場合がございますので、ご了承願います。

《おすすめポイント》

全15種類の健康教室のタイトルにあった専門資格をもった講師が、担当します。

運動指導なら「健康運動指導士」、
栄養指導なら「管理栄養士」等
有資格者が健康に役立つ情報をご提供します。



①お申し込み

15種類の教室内容から1教室を選択の上、FAXまたはメールにてお申し込みください。

※教室内容は裏面をご参照ください。

②開催日時調整

お申し込み後、委託機関から事業所の担当者さまへ連絡させていただき、日程調整、ヒアリング等を行います。

③教室の開催

ご用意いただくのは実施する場所のみです。遠隔型での開催は、通信機器の準備をお願いします。

開催後はアンケートにご協力いただきます。

④アンケート結果の送付

受講者のアンケート結果を集計し、事業所へお送りします。

事業所における今後の健康づくりのご参考には是非ご活用ください。

健康アクション宣言をすると、健康教室の開催が2回に！

健康アクション宣言にエントリーした事業所は、健康教室を2回受けられます。
是非この機会に、健康アクション宣言にエントリーしませんか？



HP

全15教室のお試しショート動画を協会けんぽYouTubeチャンネルで公開中

全国健康保険協会滋賀支部 YouTube

検索



(協会けんぽ滋賀支部YouTubeチャンネル)



全国健康保険協会 滋賀支部

協会けんぽ

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

事業委託先 株式会社COSPАウェルネス 連絡先 電話:06-6262-3472
大阪市中央区備後町3-6-14

Eメール kenko@cospa-wellness.co.jp

Eメールでのお申込みの場合、ご希望テーマと記入欄の内容をメールの本文に記載して送信ください。



FAX送信先 06-6262-6949

健康教室お申込み先 株式会社COSPAウェルネス 電話 06-6262-3472 / HP <https://www.cospa-wellness.co.jp>

健康教室 FAX申込書

ご希望タイトル
1つに○印

希望するテーマに○印を記入し、下記必要事項をご記入のうえFAXをご送信ください。

カテゴリー	教室タイトル	教室概要	希望
ライフスタイル	①目覚めスッキリ快眠エクササイズ (動きやすい服装でご受講ください)	快眠を得るための睡眠と運動の関係を知ります。 快眠エクササイズ体験(ほぐす筋トレ、ストレッチなど) 自律訓練メソッドを用いたリラクゼーション	
	②基本を見直すウィルス感染対策	身の回りのウィルスを知り、個人、事業所のウィルス感染対策の基本を説明します。ウィルス感染に関する質問に対し、講師のわかる範囲内で回答します。	
	③健診結果を活かす健康づくり	健診結果からあなたの健康情報の見方を説明します。忍び寄る生活習慣病に対する生活習慣改善の事例検討と健康のための目標づくりをお手伝いします。	
生活改善	④腸内環境を整える腸活スタイル	腸内環境をチェックして、整える食材の選び方とその働き、消化吸収だけではない腸の持つ免疫の働きを理解することで腸内環境の大切さを知ります。	
	⑤はたらくヒトのタンパク質入門	体作りだけでなくメンタルヘルスにも関係するタンパク質について、巷にあるプロテイン商品からお手軽レシピによる効果的な摂取方法を説明します。	
運動・エクササイズ	⑥タオル筋トレで職場のパワーアップ (タオル(70cm程度)をご準備ください)	体力の大切さと運動の習慣化の秘訣を知り、誰でも簡単にできるタオルを引っ張る抗力を利用した筋トレ方法を実践していただけます。	
	⑦リラックス上手になろう (動きやすい服装でご受講ください)	心理的ストレスからくる不調や不快感を和らげる腹式呼吸、気持ちが落ち着くストレッチを紹介、体験していただけます。	
	⑧動きにくさを痛みにしない腰痛対策 (動きやすい服装でご受講ください)	痛みの要因となる重力と姿勢の関係、痛みの原因を知り、心理的要因の予防、姿勢チェックと改善方法を実践していただけます。	
メンタルヘルスマネジメントストレス対策	⑨メンタルヘルスマネジメントの基本 (管理職向け健康教室)	メンタル不調を予防する為のラインケアの役割、心の危機を防ぐ方法を説明します。部下とのコミュニケーション、傾聴力の重要性を知っていただけます。	
	⑩メンタルヘルス対策(セルフケア)	ストレスとの上手な付き合い方を学び、自分を守るセルフケアの重要性、ストレス解消法を見つけるお手伝いをします。	
	⑪できる！アンガーマネジメント (管理職向け健康教室)	怒りと上手に付き合うための心理トレーニング方法を実践的に紹介します。怒りが発生した時の対処法や職場での信頼関係を損なわない叱り方も紹介します。	
	⑫職場の円滑なコミュニケーション術	コミュニケーションの基本である「聞く」「話す」のバランスと重要性を知り、積極的な傾聴と相談の手法を用いた信頼関係構築方法を説明します。	
健康増進関連	⑬タバコはなくても大丈夫	嗜好品としてタバコの時代的変遷からタバコのもつリスクを説明します。タバコの煙のない職場メリットを認識して禁煙する風土を醸成します。	
	⑭男性にも聞いて欲しい働く女性の健康問題 (動きやすい服装でご受講ください)	心身不調からくる健康問題について、自律神経と呼吸の関係から心身を整えるイスを使った体操を紹介します。男性も気兼ねなく参加できる内容です。	
	⑮肩こりや目の疲れにオフィスのVDT対策	デスクワーク等で起こる身体不調(肩こり、眼精疲労)の原因を知り、その対策をお伝えします。作業ストレスをほぐすストレッチを紹介します。	

記入欄	事業所名称													
	所在地(実施場所)	〒												
	電話番号					FAX番号								
	Eメール					健康保険証記号								
	担当者名			参加人数		名	希望開催形式	オンライン ・ 訪問						
	開催希望日時	第1希望	月	日	時~	/	第2希望	月	日	時~	/	第3希望	月	日