



健康づくりチャレンジ企業



兵庫県
Hyogo Prefecture

兵庫県健康づくり

研修会支援事業



無料

従業員を対象とした健康づくりに関する研修会や運動教室の開催を支援します

- ✓ 企業の課題に合わせて、オリジナル研修会をご提案
- ✓ 担当者へのフィードバック・健康づくりのアドバイスも実施



選びやすい
講座選択

企業の
課題把握

健康診断結果
・職場の悩み

主な課題
の選択

運動習慣の定着
・食生活の改善
・健康意識の向上

該当
研修の選択

具体的研修
内容を決定

研修
受講

運動習慣定着



食生活・生活習慣改善



カラダ測定会



オンライン運動



開催期間 令和9年2月中旬まで

対象者 健康づくりチャレンジ企業に登録の企業
*未登録でも、健康づくりチャレンジ企業に登録の上でご利用いただくことが可能です

参加人数 50名程度まで *50名を上回る場合はご相談ください

実施回数 令和6年度以降の受講も含めて1事業者累計3回まで

実施時間 9:00~18:00 原則平日
*上記以外の時間帯・曜日をご希望の場合はご相談ください
(申込用紙に希望日時をご記入ください)

研修時間 約2時間 (講座40分+休憩10分+実践40分+質疑応答30分)
*上記は標準的な時間ですので、ご希望に合わせて実施いたします

開催形式 対面orオンライン *応相談

利用料 無料

申込方法

①講座を選ぶ

②QRコードより
申込をする



*FAXの場合は裏面の申込書にご記入の上、FAXでお送りください。メール・電話での申込も可能です

③詳細調整

お電話・メール・Zoom等、ご都合の良い方法で詳細のご連絡と調整をいたします

GUNZE
SPORTS

兵庫県「令和8年度健康づくり研修会支援事業」受託事業者
グンゼスポーツ株式会社 営業統括部



研修プログラム一覧 (全10講座)



区分	No	講座名	時間・形式	対象
ア 運動習慣の定着	①	デスクワーク疲労を90分でリセット！首・肩・腰セルフケア7選	90分 対面・オンライン	・PC作業で慢性的な肩こり・腰痛を抱える従業員 ・プレゼンティーズムで生産性が落ちている部署
	②	見た目年齢マイナス5歳姿勢改善プログラム	90分 対面・オンライン	・健康訴求では動かない若手・中堅層 ・姿勢悪化で印象が損なわれている営業職・接客職
	③	昼休み15分でルーティン定着5日間ストレッチチャレンジ	15分×5日連続 オンライン限定	・運動習慣がない、長続きしない従業員 ・部署単位で運動習慣化を進めたい企業
イ 食生活の改善	④	健診で引っかからないカラダの作り方 食事編	90分 対面・オンライン	・健康診断でC判定を受けた従業員 ・血糖・中性脂肪・コレステロール・肝機能を改善したい従業員
	⑤	もう失敗しないダイエットの成功法則 (3ヶ月行動計画付)	90分 対面・オンライン	・過去にダイエット失敗、リバウンド経験のある従業員 ・停滞期の乗り越え方が分からない従業員
ウ 健康意識向上 行動変容促進	⑥	まずは知るカラダ年齢 体力測定チェック&改善プラン	90分 対面のみ	・自分の体力レベルを数値で把握したい従業員 ・運動習慣を始めるきっかけが欲しい従業員
	⑦	見えない数値を見える化 体成分測定&健康リスク診断	90分 対面のみ	・体重は正常だが体脂肪率が高い(隠れ肥満)従業員 ・内臓脂肪型肥満の疑い、健康リスクを数値で把握したい従業員
	⑧	健診で血圧を指摘された方へ生活習慣改善3ステップ	90分 対面・オンライン	・健康診断で血圧を指摘された従業員 ・家族に高血圧の既往がある従業員
	⑨	対人ストレスに効くカラダから整えるメンタルケア	90分 対面・オンライン	・顧客対応が多く、コンディションを崩しつつある従業員 ・リーダーシップに伴う心理的負担を抱える従業員
	⑩	PMS・更年期に対応する女性社員のためのセルフケア	90分 対面・オンライン	・PMS、更年期症状によるパフォーマンス低下に悩む従業員 ・管理職と健康課題に対するギャップを埋めたい部署

*希望するプログラムが上記にない場合、希望する内容を下記の申込書に記載いただくか、お電話にてお問い合わせください

お申込書

企業名			
所在地			
ご担当者名			
ご連絡先	メール	電話	
	希望する連絡方法 (チェックを入れてください)		<input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> 電話
健康づくりチャレンジ企業への登録状況	<input type="checkbox"/> 登録済 (登録番号:) <input type="checkbox"/> 申請中 <input type="checkbox"/> 未登録		
希望日程	第1希望 月 日 時～ 時	第2希望 月 日 時～ 時	
	第3希望 月 日 時～ 時		
希望講座	*希望の講座がない場合は、その旨及び希望される内容を記載ください	実施方法 チェックを入れてください	<input type="checkbox"/> 現地開催 <input type="checkbox"/> オンライン
ご質問・その他 気になる点			

送付先



グンゼスポーツ株式会社 営業統括部 中島・内藤

FAX : 06-6423-4720 ☎ 06-6423-4721 (平日10:00~18:00)

メールアドレス : info@gunzesports.com

WEBからの

お申込は

こちらから→

<http://form.run/@hyogo-kensyu>

