



参加者の96%が満足！健康講座レポート

協会けんぽ京都支部では、昨年度に引き続き、令和8年度においても健康宣言事業所及び健康保険委員事業所を対象に、健康講座（無料）を実施します。株式会社バックテック（令和7・8年度委託事業者）による「健康講座」についてご紹介します。

健康講座レポート（令和7年度）

テーマ

運動時に感じる足腰の痛みのケアと
運動習慣継続のコツ



講座では、腰痛にも「前屈型」「後屈型」などのタイプがあり、それぞれに適した対策があることをご紹介いただきました。

前屈型には柔軟性を高めるストレッチ、後屈型には体幹の安定性を養う運動など、自分のタイプを知り、それに合ったストレッチを行うことで、無理なく安心して体を動かすことができるようになることを体験的に学びました。

さらに、講師からは「運動習慣を継続するためには“ポジティブな目標”を持つことが大切」というアドバイスもいただきました。

健康講座を利用された事業所担当者の声



従業員の健康意識が高まりました。日頃から『体を動かしてみよう』と話す声も見られ、職場全体に前向きな雰囲気広がっています（運動）



「わかりやすかった」「実践しやすい」という声が多く、従業員の満足度も高かったです。会社の健康経営の取組みの一助になりました（運動）



短時間でもストレッチを取り入れたり、睡眠時間を意識して管理する姿勢が促進されると感じました（生活習慣）



よりよい人間関係を築くためのコミュニケーションのコツを知ることは、様々な場面で役立つと思います（メンタルヘルス）



講座をきっかけに、職場のストレス要因について話し合える場を作りたいと思います（メンタルヘルス）



健康講座後のフォローアップで分析結果を数字で見せていただき、効果が非常にわかりやすく、興味深い結果でした（フォローアップ）

受講者の96%が満足！ぜひ、健康講座を利用しませんか