

選べる2形式の講座で 職場の健康づくりをサポートします！

専門知識を有した理学療法士等が皆さまの
健康維持・増進をサポートします



A:個別型

- 1社に対し個別に講座を開催！（訪問・オンライン開催どちらも可）
- 「フォローアップ効果測定」付き！
数か月後に健康に関する知識や行動が定着しているかのチェックをするサービス

B:録画配信型 (YouTube)

- 配信期間中、いつでも視聴できるこのプランがおすすめ！
- 録画した健康講座を、YouTubeにて限定公開！
- 申込みのあった事業所様だけに「7つの動画」のURLを送付
※「フォローアップ効果測定」はございません

A:個別型を選択した場合、B:録画配信型もセットで受講することができます！

	A:個別型	B:録画配信型
期間	令和8年3月20日まで	令和7年8月頃から順次配信
開催方法 時間	訪問 or オンライン(Zoom・YouTubeLive) 【所要時間】60分程度 ※参加予定人数が「5名以上」から承っています。	YouTube等の限定公開で動画配信 【所要時間】30分程度
実施回数	先着110社	上限なし
開催日時	月～日曜日 9:00～20:00 上記の時間帯でご希望の60分間 (時間を調整させていただく場合がございます)	令和8年3月31日まで視聴可能 お好きな時に何度でもご視聴いただけます
講座 メニュー	裏面の講座形式「A」の講座メニューを お選びください。	裏面の講座形式「B」の講座メニューを 期間中、何度でも視聴いただけます！
申込方法	①お申込み ご希望の講座をお選びいただき、下記の二次元コードか URLよりお申込みフォームへアクセスしてください ②開催日時の調整 日程調整のため、後日委託機関(株式会社バックテック)より 連絡いたします ③講座の開催 開催方法は、訪問かオンラインをお選びいただけます	①お申込み 下記の二次元コードかURLより、お申込みフォームへ アクセスしてください ※1回のお申込みで「7つ」の動画がご覧いただけます ②ご連絡 配信準備が完了次第、健康講座のURLをメールにて お知らせします ③講座の開催 ご都合に合わせてご覧いただけます
申込み フォーム	A:「個別型」講座申込みフォーム  https://forms.gle/24BP9RZP2seJW2sB6	B:「録画配信型」講座申込みフォーム  https://forms.gle/Zf63oXxt4AjX91nr8

【お申込み・お問合せ先】 協会けんぽ京都支部 委託機関

健康講座メニュー

※講座形式 A:個別型 B:録画配信型

	タイトル	内容	講座形式
運動推進	① 実践型！体力チェックで今の体力年齢と具体的対策を知ろう！	職場で簡単な体力測定を行い(機器は不要)、自身の体力年齢を把握。毎日の生活に負担なく実践できる方法をご紹介します。	A・B
	② ぽっこりお腹を撃退！楽しく始めるボクササイズ入門	運動初心者でも楽しみながら腹筋強化や脂肪燃焼を目指すプログラムを元プロボクサーが提供します。	A
	③ 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	足腰の痛みを予防しながら無理なく運動を継続するコツを国家資格保有者が分かりやすくお伝えします。	A・B
生活習慣病予防	④ メタボ対策で運動しなくて良い？生活活動のすすめ	わざわざ運動するのは面倒！という方におすすめの日常で実践できる生活習慣病予防についてお伝えします。	A
	⑤ いつまでも働ける身体づくり！筋肉量を増やす食事と運動	生活習慣病予防として基礎代謝UPは重要なテーマです。加齢による筋力低下を防ぎ、筋肉量をUPするための食事方法や運動方法をご紹介します。	A
	⑥ 1日8,000歩／うち20分の速歩きで生活習慣病の発症率が1/10に！？	身近なウォーキングのちょっとした意識で生活習慣病の発症リスクを抑える方法をエビデンスからお伝えします。	A・B
	⑦ 初心者向け！誰でもできる体幹トレーニング入門！	体力の差に関係なく誰でも実践しやすい体幹トレーニングの方法をお伝えします。腰痛対策やぽっこりお腹対策に効果的です。	B
メンタルヘルス	⑧ 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	ストレスを溜めないためのコミュニケーションの工夫を臨床心理士がお伝えすることで、職場でのストレスを感じる場面の削減に貢献します。	A・B
	⑨ ON/OFFの切り替え上手に！自律神経を整えるマインドフルネス	自律神経を整えることで集中力向上や睡眠改善など、多忙な現代人のストレス軽減に役立ちます。職場で気軽に出来る方法をお伝えします。	A・B
	⑩ 睡眠科学が教える！質の高い睡眠を得るためのテクニック	照明や室温の調整、就寝前のルーティンなど、科学的根拠に基づく睡眠改善策を紹介。疲れを翌日に持ち越さない工夫をお伝えします。	A
フレイル	⑪ 40歳以上の人のためのアイフレイル対策	視力低下は転倒やQOL低下につながるリスク大。眼科的チェックや視力維持のトレーニングを紹介し、仕事や日常生活を安全に続けるよう支援します。	A
禁煙	⑫ 京都大学特任教授が伝える職場で実践できる喫煙対策のコツ	京都大学大学院 医学研究科 特任教授 高橋 裕子先生を講師に、喫煙対策推進の軸である「環境改善」「教育啓発」「禁煙支援」についてお伝えします。	B
その他	⑬ あなたの常識は非常識!?最新エビデンスから知る肩こり／腰痛対策	クイズ形式で肩こり／腰痛の新常識を紹介。痛みのタイプに関するセルフチェックを行い、セルフケアの定着を支援します。	A
	⑭ なかなか治らない四十肩／五十肩対策	肩関節が動かしにくくなると仕事はもちろん、日常生活で不便が多くなります。自宅や職場でできる具体的対策をお伝えします。	A

個別型講座 受講後のフォローアップ

●講座終了後、健康づくりを継続的にサポートさせていただくため、アプリ等を活用したフォローアップをご用意しています。

腹囲測定

アプリ等を利用して腹囲を測定し、定量効果を可視化します。



ストレス測定

アプリ等を利用してストレス度合いを測定し、定量効果を可視化します。



アイフレイル評価

アプリ等を利用して視力を測定し、定量効果を可視化します。

