

協会けんぽ京都支部
公式キャラクター
ふうらくくん



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「9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9年3月20日まで	令和8年8月頃から順次配信 ※予定が早まる場合があります。
開催方法 時間	訪問 or オンライン(Zoom) 【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115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9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	<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>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「9つ」の動画がご覧いただけます</p> <p>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</p> <p>③講座の開催 ご都合に合わせてご覧いただけます</p>
申込み フォーム	A:「個別型」講座申込みフォーム https://forms.gle/8r8ww1nsMEHvXmnR9 	B:「録画配信型」講座申込みフォーム https://forms.gle/hE1JTpMjwh1LBj3j9 

【お申込み・お問合せ先】 協会けんぽ京都支部 委託機関



全国健康保険協会京都支部

健康講座メニュー

≪A:個別型のテーマ≫

※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 働き続けられるカラダを創る！未来の自分を守る「カラダの車検」	エイジフレンドリー対策として重要な転倒・腰痛をテーマに、機器不要の体力チェックを行い、労働災害予防を実現します。	A・B
	② 一気に運動不足解消！ボクササイズ体験でリフレッシュ	日々の疲れを解消するプログラムとして、元プロボクサーによる脂肪燃焼・有酸素運動プログラムを提供します。	A
	③ 現場でもデスクでも！隙間時間で出来る肩こり・腰痛予防ストレッチ	職場でも自宅でも、隙間時間で気軽に実践ができる肩こり・腰痛予防ストレッチを行い、行動変容のキッカケを作ります。	A・B
生活習慣病予防	④ 食べても「太らない・眠くならない」カラダの作り方と食事の摂り方	生活習慣の要は食事と運動であるため、食べても太らない、眠くならない生活習慣病予防対策のコツをお伝えします。	A
	⑤ 筋肉量を増やすための食事と運動のコツ	筋肉量を維持・向上することは様々な健康アウトカムの予防につながります。食事管理と運動習慣のコツについてお伝えします。	A
	⑥ その歩き方、実はもったいない？インターバル速歩のすすめ	生活習慣病に関わる様々な効果が報告されているインターバル速歩について、最新のエビデンスをもとに具体的な方法をお伝えします。	A・B
メンタルヘルス	⑦ 仕事モード・休息モードを自在に切り替えるマインドフルネス習慣	職場のメンタルヘルス予防を目的に、最新科学に基づくマインドフルネスを実践形式で体験いただき、日々の習慣に取り入れて頂きます。	A・B
	⑧ メンタルヘル스에 効果抜群！従業員参加型の職場環境改善とラインケア	メンタルヘルス不調の予防・改善効果が最も高いと報告されている従業員参加型の職場環境改善とラインケアの要点をお伝えします。	A・B
	⑨ 睡眠を変えれば、仕事が変わる－生産性が上がる「質の高い眠り」の作り方	眠りの質を左右する習慣・環境のクセを睡眠科学の視点から解説。今夜から実践できる熟睡テクニックを提供します。	A
フレイル	⑩ スマホ・パソコン世代の眼は危ない－40歳から始める、一生モノの目の健康習慣	デジタル機器の使いすぎで進むアイフレイルのリスクを解説。眼の老化を遅らせるセルフケアを学び、未来の「見える力」を守ります。	A
その他	⑪ 働くプロの更年期コンディショニング－不調を乗りこなすセルフケア	誰もが迎える更年期におけるパフォーマンス維持のコツについて最新エビデンスをもとにお伝えします。	A
	⑫ 頭痛持ちの方に知っておいてほしい！頭痛の種類と解消法	頭痛には多くの種類があり、医療機関に受診すべきものからセルフケアで対処可能なものまであります。スキマ時間で出来る頭痛対策を紹介します。	A

≪B:録画配信型のみのテーマ≫

禁煙	自分らしい人生を送るための卒煙という選択肢	禁煙が自分はもちろん周囲にどのような影響があるのか、どのようにすればラクに卒煙できるのか、エビデンスに基づきお伝えします。
女性の健康	意外と知られていないPMS・月経随伴症状の正しい知識と向き合い方	最新のエビデンスに基づき、女性の健康課題として悩みやすいPMS・月経随伴症状の原因や具体的な対策についてお伝えします。
健康経営	健康施策に従業員が参加しない…その壁を打破する健康経営の取り組み方	健康経営で最も苦勞されている「従業員の巻き込み方」について、最新エビデンスとノウハウをもとに、従業員が参加しなくなる企画・運営のコツをお伝えします。
若年層	人生100年時代の新常識！毎日コツコツ積み立てる「貯筋」講座	将来の生活習慣病やメンタルヘルス対策のために筋肉の積立投資(貯筋)をするための食事習慣や運動習慣の要点についてお伝えします。