

職場の
健康づくり
お悩みでは
ないですか



AIによる作成▶



健康講座って、実際どんなことをするの？

昨年度 人気 No.1

一気に運動不足解消！ボクササイズ体験



▲ 基本動作とフォームを全員で確認



▲ ジャブ・ストレートの実践

元プロボクサーの先生による有酸素運動。講義5分・実践50分の構成で、ストレッチやジャブ・ストレートの基本を学んでから実践へ。特別な道具も広いスペースも不要で、初心者でも無理なく取り組めます。

事業所様での様子

職場のお悩みや健康課題に合わせてテーマを選べます。



▲ 肩こり・腰痛予防ストレッチ講座



▲ 睡眠講座

受講された参加者の声

令和7年度アンケートでは、
受講者の **96%** が満足！



実際に健康講座を受講された事業所様では、健康意識だけでなく、職場での会話やコミュニケーションにも変化が生まれています。

自分では気づかなかった体の状態を知る、いいきっかけになりました。

(①カラダの車検)

久しぶりにしっかり体を動かせて、終わった後はとてもスッキリしました！

(②ボクササイズ)

仕事の合間にもできる簡単なストレッチを知れて、さっそく実践したいです。

(③肩こり・腰痛)

普段の食事を少し変えるだけでも、健康につながるかわかりました。

(④食事の摂り方)

食事と運動の両面から身体づくりを考えることができ、健康への意識が高まりました。

(⑤食事と運動のコツ)

いつもの歩き方を少し工夫するだけなので、これなら続けられそうです。

(⑥インターバル速歩)

短い時間でも気持ちが落ち着いて、工作中的の切り替えにも使えそうです。

(⑦マインドフルネス)

職場のみんなでメンタルヘルスについて考える、良い機会になりました。

(⑧ラインケア)

何となく続けていた睡眠習慣を見直すきっかけになりました。

(⑨睡眠)

仕事で目を酷使しているので、普段から意識してケアしたいと思いました。

(⑩目の健康)

更年期の不調について知ることができ、自分の体調と向き合うきっかけになりました。

(⑪更年期コンディショニング)

頭痛の種類や対処法を知り、自分の症状を見直すきっかけになりました。

(⑫頭痛の解消法)

気になる講座は、3ページの講座メニューをご覧ください
(お申込み方法は、4ページへ)

受講された事業所ご担当者の声

職場で実践しやすい内容を中心に、日々の生活や健康づくりに活かせる講座を実施します。
運動・生活習慣・メンタルヘルスなど、事業所のお悩みに合わせてご活用いただけます。

運動の講座

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



生活習慣病予防の講座

従業員が生活習慣を見直す良いきっかけになり、職場全体の健康意識向上につながると感じました。



メンタルヘルスの講座

健康講座をきっかけに、職場のストレス要因について話し合える場所や時間を作りたいと思います。



フォローアップ

フォローアップで取組前後の変化を数字で見せていただき、とても参考になりました。

※フォローアップ効果測定は、「A:個別型限定」の特典で、数か月後に講座内容が定着しているかチェックするサービスです。



職場の健康づくりのきっかけに、ぜひ健康講座をご活用ください

講座メニュー【A：個別型（事業所訪問またはZoom）】

専門の講師（理学療法士等）が「事業所への訪問」ほか「Zoomによるオンライン」にも対応しており、職場の健康課題に合わせて、ご利用いただけます（所要時間：60分間）

今年度のポイント

- 今年度は、**2回まで**受講できます（支店など別の場所でも開催可能です）
- 健康測定器の貸出申込事業所様も、**関係なく**お申込みいただけます。

A：個別型のテーマ（12種類）

※講座形式 A：個別型
B：録画配信型あり

1

運動推進

A・B



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。

7

メンタルヘルス

A・B



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。

2

運動推進

A



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。

8

メンタルヘルス

A・B



メンタルヘルスに効果抜群！
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。

3

運動推進

A・B



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。

9

メンタルヘルス

A



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。

4

生活習慣病予防

A



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。

10

フレイル

A



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。

5

生活習慣病予防

A



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。

11

その他

A



働くプロの更年期コンディショニング—
不調を乗り越えるセルフケア

誰し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。

6

生活習慣病予防

A・B



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。

12

その他

A



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ご紹介します。

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！

講座メニュー【B：録画配信型】

YouTube限定配信（録画配信）による健康動画を9本ご用意しています。 ※所要時間：1テーマ30分程度

B：録画配信型のみの限定テーマ

禁煙



禁煙が自分と周囲に与える影響、ラクに卒煙する方法をエビデンスに基づきお伝えします。

女性の健康



PMS・月経随伴症状の正しい知識と向き合い方を、最新のエビデンスに基づきお伝えします。

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。

申込から開催・受講までの流れ

A：個別型（事業所訪問・Zoom）

A：個別型の申込

※今年度は2回まで受講できます



STEP 1 お申込み

二次元コードまたはURLからお申込みください。 ※115社限定
【開催日：令和9年3月20日まで】

STEP 2 日程調整

委託機関（株式会社バックテック）より、開催日時についてご連絡いたします。

STEP 3 講座の開催

事業所訪問・オンライン（Zoom）の中から、ご希望の方法で、受講いただけます。

A：「個別型」申込フォーム

<https://forms.gle/8r8ww1nsMEHvXmnR9>

B：録画配信型

B：録画配信型の申込



STEP 1 お申込み

二次元コードまたはURLからお申込みください。

STEP 2 URLのご連絡

健康講座の動画視聴用のURLをメールにてお知らせします。

STEP 3 講座の視聴

ご都合に合わせて、いつでも動画をご覧いただけます。
【令和9年3月31日まで視聴可能】

B：「録画配信型」申込フォーム

<https://forms.gle/hE1JTpMjwh1LBJ3j9>

よくあるご質問

Q 参加人数が少なくても申込できますか？

A A：個別型（事業所訪問・オンライン）は5名以上から承っています。5名に満たない場合は、B：録画配信型を活用ください。

Q 日程はいつでも調整できますか？

A 月～日曜 9:00～20:00 の間で調整可能です（ご希望が集中した場合は調整をお願いする場合があります）。

Q 費用はかかりませんか？

A 対象事業所様は無料で健康講座をご利用いただけます。

【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

京都大学大学院医学研究科発の
ヘルスケアスタートアップ
豊富な健康講座実績と高い専門性で
貴社の健康経営を成功へ導きます

株式会社バックテック

TEL : 03-6276-2655(専用ダイヤル)
Eメール : kyoto-kenkokeiei@backtech.co.jp
(担当：林田)