

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

協会けんぽ京都支部
公式キャラクター
ふうらくくん



録画配信型 (YouTube)

- 配信期間中、いつでも視聴が可能です
- 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

	録画配信型
期間	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	YouTube等の限定公開で動画配信 【所要時間】 30分程度
実施回数	上限なし
開催日時	令和9年3月31日まで視聴可能 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 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	「録画配信型」講座申込みフォームはこちら 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

		タイトル	内容
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。
	②	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。
生活習慣病	③	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。
メンタルヘルス	④	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戦形式で体験いただき、日々の習慣に取り入れて頂きます。
	⑤	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。
禁煙	⑥	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	⑦	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	⑧	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、従業員が参加したくなる企画・運営のコツをお伝えします。
若年層	⑨	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。