

# 健康講座のご案内

無料

職場の健康づくりをサポートします！

専門知識を有した健康運動指導士・保健師が皆さまの健康維持・増進をサポートします！！



選べる2形式の健康講座



## A 個別型の健康講座

A 申込締切

- ・1社に対し個別に講座を開催！（訪問・zoom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がついています（**体組成計でのチェック**※・理解度テストでのチェック等）  
※zoom開催の場合は体組成計チェックはお付けいただけません。

## B 録画配信型の健康講座 (Youtube公開)

- ・録画した健康講座を、Youtubeに限定公開！
- ・申込みのあった事業所さまだけに**5つの動画**のURLを送付
- ・日程調整が難しい場合や複数会場で社内研修を実施する場合などは期間中、**いつでも視聴**できるこのプランがおすすめ！
- ・「フォローアップ効果測定」はございません。

Aの講座を選択した場合、**Bの講座はセット**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6年3月31日まで	令和5年9月頃から順次配信
開催方法	訪問 or ZOOM	YouTube等の限定公開で動画配信
実施回数	先着100社	上限なし

開催日時	月～土曜日 10:00～19:00 上記の時間帯でご希望の1時間 地域によって時間を調整させていただく場合がございます	令和6年3月31日まで視聴可能 好きな時に何度でも視聴いただけます
------	---	--------------------------------------

講座メニュー	ご好評につき、令和5年度の「A個別型」講座の申込みを締め切りました。	裏面の講座メニューの①⑤⑦⑩⑪を何度でも視聴いただけます！
--------	------------------------------------	-------------------------------

お申込み方法	②開催日時の調整 日程調整のため、後日委託機関※より連絡いたします。 好きな時に何度でもご視聴いただける「B録画配信型」をご利用ください。	①お申込み 右の二次元コードか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5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、順次講座URLをメールにてお伝えします 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		
---------	--	--

	【FAX用紙】 <a href="http://www.rakuwa.or.jp/kenshin/otowa/t-kouza-kyoto.html#fax-c">http://www.rakuwa.or.jp/kenshin/otowa/t-kouza-kyoto.html#fax-c</a>	【FAX用紙】 <a href="https://www.rakuwa.or.jp/kenshin/pdf/kenshin_kouza_b.pdf?230520">https://www.rakuwa.or.jp/kenshin/pdf/kenshin_kouza_b.pdf?230520</a>
--	--	--

【お申込み・お問合せ先】 協会けんぽ京都支部 受託機関

医療法人社団 洛和会  
洛和会京都健診センター

TEL 080-2401-8358 (専用ダイヤル)  
075-593-7774 (健診センター コールセンター)  
Eメール hokenshidou\_to@rakuwa.or.jp

運動推進	①	形式 A,B	<b>‘いすヨガ’で、心と体のオン・オフ切り替え！ (InBody測定実施)</b> 同じ姿勢を続けると筋肉が固まり関節の動きが悪くなることで呼吸も浅くなり精神的な症状も出現します。 イスを使った「チェアヨガ」では、ヨガの呼吸を行い、心を落ち着け、腹式呼吸を体験することができます。 「チェアヨガ」を通じて、正しいセルフケアを身に付けましょう！
	②	形式 A	<b>「自重トレーニング」で自由にトレーニング ～職場も家もスポーツジム！？ (InBody測定実施)</b> 自宅・職場環境を見直し、‘すき間時間’・‘職場内’で行える運動を学び、実践しましょう！ 器具を使わず自身の体重（自重）を活かした運動を紹介・実践しますので運動がより楽しくなります！
	③	形式 A	<b>動くが良薬！ ～肩こり・腰痛・ひざ痛も動いて予防・改善～ (InBody測定実施)</b> 腰痛・肩こり・ひざ痛などの職業に関連する疼痛管理・疼痛予防の必要性について学び、正しく効果的な運動方法を理解する事で、 実施可能な運動習慣を早期に獲得できるよう支援します！ 痛み改善が、‘業務効率の向上’・‘職場環境の改善’・‘職場満足度の向上’に繋がります！
	④	形式 A	<b>眼とカラダを動かし、ほぐして“目チカラ”を付けましょう ～ビジョントレーニングとストレッチでスッキリ！！～</b> メディア機器の利用に関連する眼病と予防の必要性について学び、正しく効果的な運動方法について理解しましょう！ 眼病予防の運動だけでなく、長時間のデスクワークがもたらす 肩こり・腰痛・足のむくみ等の予防・改善のためのストレッチ、トレーニング法も学べます！
生活習慣病予防	⑤	形式 A,B	<b>「体内時計を整える食事メソッド」～時間栄養学でおいしく健康になるコツ～ (InBody測定実施)</b> 現代社会の食生活において、健康寿命を延ばすために「いつ、何を、どのように食べるか」を知り、 「時間栄養学」の観点に基づく健康維持のための知識を学びましょう
	⑥	形式 A	<b>今日から始める脱メタボ大作戦 (InBody測定実施)</b> メタボリックシンドロームと生活習慣病について学べます！ 生活習慣病のリスクファクター低減方法（適切な減塩法・適切な糖質の取り方・適切な脂質の取り方）について知ることができます。
	⑦	形式 A,B	<b>睡眠を整える～睡眠の質改善のカギ～</b> 適切な睡眠の重要性について理解する事で、睡眠パターンと良質な睡眠習慣を身に付けることができます！ 不眠症判定法「アテネ不眠尺度」で自分の睡眠の状態を知ることができます。
	⑧	形式 A	<b>レッツ腸活！体の中から病気を予防</b> 腸内環境は免疫力だけでなく、全身の健康と関連しています！ 腸と健康の関係を理解し、腸内環境改善のためにできることを知りましょう。
メンタルヘルス	⑨	形式 A	<b>メンタルタフネスセミナー～セルフケアとラインケア～</b> 現代のストレスマネジメントについての動向を学び、ストレス管理の重要性について理解しましょう。 効果的なセルフケアとラインケアの実践について知りましょう！
	⑩	形式 A,B	<b>心のトレーニング ～アンガーマネジメントを身につける～</b> 職場の健康的な環境と風土の構築のために必要な、怒り感情のコントロール（アンガーマネジメント）について学べます！こころが 不健康になることで起こり得る症状と疾患（心因反応）と、発症してしまわないための「マネジメント」を身につけましょう！
その他	⑪	形式 A,B	<b>健康リテラシーの向上でチーム力を高めよう</b> 働き方改革や、健康経営が大きく注目を集める中、従業員のヘルスリテラシーを向上することは、企業にとって重要です。 個人のヘルスリテラシーを向上する方法、企業として従業員のヘルスリテラシーを向上させるための取り組みについて知りましょう。
	⑫	形式 A	<b>デンタルIQを高めて、お口の中から病気を予防</b> デンタルIQとは、その人の“歯とお口の健康への関心・意識の度合い”を示す言葉です。 口腔内の衛生と生活習慣病について理解する事で、効果的なセルフケアを実践しましょう！

### InBody測定とは？

- ・ 軽い電気(感じるできない電気)を全身に流して測定します。
- ・ からだの基本成分である体水分、たんぱく質、ミネラル、体脂肪量、筋肉量がわかります。家庭用の体重計より詳しく測定できます。

**健康講座受講前に自身のからだの現状を知ることができます。**

**また、受講後数か月後にもフォローアップとして、効果測定を行います。**



「InBody470」

このような結果表が出ます。

