

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



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「7つの動画」のURLを送付

	録画配信型
期間	令和7年8月頃から順次配信
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8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「7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/Zf63oXxt4AjX91nr8



【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
協会けんぽ

健康講座メニュー

		タイトル	内容
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紹介します。
	②	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。
生活習慣病予防	③	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。
	④	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。
メンタルヘルス	⑤	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	ストレスを貯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。
	⑥	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。
禁煙	⑦	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。