

協会けんぽ京都支部の「健康講座」をご利用しませんか？

協会けんぽ京都支部では、昨年度に引き続き、**健康宣言事業所及び健康保険委員事業所**を対象に、**健康講座（無料）**を実施します。

今回、協会けんぽ京都支部の職員を対象に、株式会社 バックテック（令和7年度委託事業者）による「健康講座」を開催しましたので、その様子をご紹介します。



健康講座の詳細はこちら

テーマ

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

運動を習慣にしたいと思っても、実際には「仕事が忙しい」「運動は面倒・苦手」「足・腰が痛い」といった理由で、多くの方が継続に挫折してしまいます。

特に腰痛は、日常生活のささいな動作にも支障をきたすため、運動を控えるきっかけになりがちです。実際、調査では、約4割の人が体の痛みを理由に運動をやめてしまったという結果も出ています。



講座では、腰痛にも「前屈型」「後屈型」などのタイプがあり、それぞれに適した対策があることをご紹介します。

前屈型には柔軟性を高めるストレッチ、後屈型には体幹の安定性を養う運動など、自分のタイプを知り、それに合ったストレッチを行うことで、無理なく安心して体を動かすことができるようになることを体験的に学びました。

さらに、講師からは「運動習慣を継続するためには“ポジティブな目標”を持つことが大切」というアドバイスもいただきました。



参加者の声

「これならできるかも」「運動が少し楽しみになった」「腰痛を恐れずにできる運動法を知れて安心した」といった声もあり、健康意識が高まる充実の時間となりました。

京から取り組む健康事業所宣言のエントリーを募集しています

「事業所訪問型」の健康講座は、「健康宣言」へのエントリーが必要です。

健康づくりの専門家による健康講座を実施しています（事業所訪問・オンライン開催）。ぜひ、この機会に「健康宣言」にエントリーしましょう！



エントリーはこちら

その他のサポート

健康測定器貸出サービス・事業所健康度カルテ
健康情報誌（季刊誌）の提供 など

お問合せ先



全国健康保険協会 京都支部
協会けんぽ

（企画総務グループ）

TEL:075-256-8630

（音声案内②→④）