

健康講座のご案内

無料



選べる2形式の講座で 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・保健師等が皆さまの健康維持・増進をサポートします



A 個別型

- ・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（InBody測定や理解度テストでのチェック等）※zoom開催の場合はInBody測定はお付けいただけません。

B 録画配信型 (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配信期間中、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個別型を選択した場合、B録画配信型を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7年3月31日まで	令和6年8月頃から順次配信
開催方法・時間	訪問 or ZOOM 【所要時間】60分程度	YouTube等の限定公開で動画配信 【所要時間】30分～60分
実施回数	先着110社	上限なし
開催日時	月～土曜日 9:00～18:00 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7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	裏面の講座メニューをご覧ください	裏面の講座メニューの③⑥⑦⑨⑪を 期間中何度でも視聴いただけます！
申込み方法	①お申込み ご希望の講座をお選びいただき、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（FAX用紙もございます） 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 ※医療法人社団洛和会 洛和会京都健診センター ③講座の開催 開催方法は、訪問かオンラインをお選びいただけます	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	A.個別型講座申込みフォーム https://rhs.rakuwa.or.jp/fm/kenpo-kyoto/  【FAX用紙】 https://www.rakuwa.or.jp/kenshin/otowa/t-kouza-kyoto.html#fax-c 	B.録画配信型講座申込みフォーム https://rhs.rakuwa.or.jp/fm/kenpo-kyoto-b/  【FAX用紙】 https://www.rakuwa.or.jp/kenshin/pdf/kenshin_kouza_b.pdf?230520 

【お申込み・お問合せ先】 協会けんぽ京都支部 委託機関

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

講座メニュー

● : InBody測定付き講座

運動推進	①	バンドトレーニングでリフレッシュ! 運動することで健康に対してどのような好影響があるか学び、 ゴムバンドを使いながらトレーニングを行います!	●
	②	ウォーキングで健康ライフ ウォーキングの基礎知識を学び、正しいフォームで効果的なウォーキングを始めましょう!	●
	③	肩こり・腰痛の予防・改善は、「動かし」「ほぐし」「強くする」 日本人は世界で最も座っている時間が長い! 「座りすぎ(不良姿勢)」に伴う肩こり・腰痛の予防と改善を始めましょう!	配信有 ●
	④	職場疲れに…「イスヨガ」「眼の運動」でリフレッシュ 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!	●
生活習慣病予防	⑤	時間栄養学入門 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	はじめよう健康づくり! ~生活習慣病予防に向けた生活のヒント~ メタボリックシンドロームと生活習慣病について学び、適切な生活習慣を身につけましょう!	配信有 ●
	⑦	お酒との上手な付き合い方で健やかな暮らしを 飲酒習慣スクリーニングテストで飲酒習慣をチェックしながら、正しい飲酒の方法を学びましょう!	配信有 ●
	⑧	体の中からポカポカに! 腸温活のススメ 体の冷えによる影響を学びながら、人体最大の免疫器官である腸の働きと全身の健康状態の 関連を理解しましょう!	●
メンタルヘルス	⑨	ポジティブメンタルヘルス~発想の転換で毎日を豊かに~ 自身のストレス度をチェックしながらストレス管理の重要性について理解し、 ポジティブなメンタルヘルスを維持しましょう!	配信有 ●
	⑩	円滑なコミュニケーションの極意 コミュニケーションがスムーズに行われることで誤解や衝突を避けることができます。 良好な人間関係を構築するために円滑なコミュニケーション方法を学びましょう!	●
その他	⑪	輝く未来へのステップ! フレイル・バスターズガイド 『フレイル』は高齢期に生活機能が低下し、将来要介護状態となる危険が高い状態です。 予防には青年期・壮年期の早期から生活習慣を意識することが大切です。 日々の生活の中でフレイル予防を実践しましょう!	配信有 ●
	⑫	「休養」のカスタマイズ はじめようリフ活! 自分に合った『リフ活(リフレッシュ活動)』を見つけ、健康と幸せを追求しましょう!	●

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。



「InBody470」

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。**

結果表イメージ

