

健康講座のご案内



職場の健康づくりをサポートします！

従業員さまの健康管理・健康づくりは、会社の活性化・成長につながります。
 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3形式の健康講座



A 個別型の健康講座	B コミュニケーション型の健康講座 NEW	C 録画配信型の健康講座 (Youtube公開) NEW
-------------------	--	---

- ・1社に対し個別に講座を開催します（昨年度までの当支部の事業と同一の実施方法です）
- ・「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）

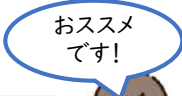
- ・複数社に対し、ライブ配信型で開催します！
- ・左のAに比べて講師や他社さまとのコミュニケーションを重視した内容となっています。（事業所担当者さま向け）
- ・他社の健康づくりに関する情報が共有いただけることも！
- ・「フォローアップ効果測定」はございません。

- ・録画した健康講座を、Youtubeに限定公開します！申し込みのあった事業所さまだけに5つの動画のURLをお送りします。
- ・社員の皆さまの日程調整が難しい場合に…期間中ならいつでも見ることのできるこちらのプランがおすすめです。
- ・「フォローアップ効果測定」はございません。

AまたはBの講座を選択した場合、Cの講座はセットで受講することができます！

A 個別型の健康講座	B コミュニケーション型の健康講座	C 録画配信型の健康講座 (Youtube公開)	A 個別型の健康講座
C 録画配信型の健康講座 (Youtube公開)	C 録画配信型の健康講座 (Youtube公開)	C 録画配信型の健康講座 (Youtube公開)	B コミュニケーション型の健康講座
A個別型+C録画配信型	Bコミュニケーション型+C録画配信型	C録画配信型のみでもお申込みいただけます	A個別型+Bコミュニケーション型の組み合わせは不可です

A 個別型の健康講座 先着80社



期 間	令和 5年 3月 31日まで ・日程は事業所さまとご相談の上、決定します ・令和5年2月以降の受講分については「フォローアップ効果測定」が実施できない場合があります。
開催方法	訪問 or ZOOM
開催日時	月～土曜日 10:00～19:00 ※開催時間は上記の時間帯の中で、ご希望の1時間となります。 ※地域によって時間を調整させて頂く場合があります。ご了承ください。
講座メニュー	3ページの講座メニューをご覧ください。

お申込みの流れ

※FAXでのお申込みをご希望の事業所さまは、右の二次元コードを読み取るもしくはURLにアクセスいただき、「FAX申し込み用紙」のバナーをクリックしてください。用紙がダウンロードできます。セミナー型、動画配信型をご希望の場合も、同様にダウンロードいただけます。


①お申込み 3ページの講座メニューからご希望の講座をお選びいただき、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。	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。 <small>※医療法人社団 洛和会 洛和会京都健康センター</small>	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。
--	--	--

WEB申し込みフォーム

FAX用紙

B コミュニケーション型の健康講座

各回
先着80社

日時	第1回 ：令和4年10月7日（金）15：00～（1時間程度） 「今見直したい、企業の健康管理 ー「Well-being（幸せ）」の実現に向けて、他社の取り組みを知ろうー」 第2回 ：令和4年11月18日（金）15：00～（1時間程度） 「働くことでいきいき！「ワークエンゲイジメント」 （複数社同時に実施となりますので、日程は指定日になります。）	
実施方法	ZOOMライブ配信	
講座メニュー	講師や他社さまとのコミュニケーションを重視した内容の講座です。 いずれかの講座を受講いただきます。 健康講座の詳細は4ページの講座メニューをご覧ください。	

お申込みの流れ

①お申込み

4ページの講座メニューから
ご希望の講座をお選びいた
だき、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

②ご連絡

ZOOMアドレスを
メールにて
お伝えします

③講座の開催

ライブ配信形式で
行います！

WEB申し込みフォーム




FAX用紙



【B コミュニケーション型の申し込みフォーム】 https://www.rakuwa.or.jp/kenshin_kenpo-kyoto-b.html
【FAX用紙】 <http://www.rakuwa.or.jp/kenshin/otowa/t-kouza-kyoto.html#fax-b>

C 録画配信型の健康講座

日時	令和4年8月頃～令和4年9月頃から5つの動画を順次配信 （令和5年3月31日まで視聴可能）	
実施方法	YouTube等の限定公開で動画を配信 お好きな時に何度でもご視聴いただけます！	
講座メニュー	4ページの講座メニューをご覧ください。	

お申込みの流れ

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回のお申し込みで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。

WEB申し込みフォーム



FAX用紙



【C 録画配信型の申し込みフォーム】 https://www.rakuwa.or.jp/kenshin_kenpo-kyoto-c.html
【FAX用紙】 <http://www.rakuwa.or.jp/kenshin/otowa/t-kouza-kyoto.html#fax-c>

【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

- ・1社に対し個別に講座を開催します（昨年度までの協会けんぽ京都支部の事業と同一の実施方法です）
- ・「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（InBody）でのチェック・理解度テストでのチェック等）

運動推進	①	イスに座ってできる、職場で簡単‘お手軽ヨガ’（InBody測定実施） 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つけましょう！
	②	「ラジオ体操で全身ストレッチ」～ラジオ体操ってこんなに気持ちいい！～（InBody測定実施） 普段何気なく行っている「ラジオ体操」の正しい目的（全身ストレッチ）、効果、方法を理解し、実践しましょう！ストレッチ効果と効果的な方法を知ることで、ラジオ体操がより楽しくなります！
	③	動いて改善・予防！肩こり・腰痛・ひざ痛（InBody測定実施） 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！痛みが改善が、「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	デスクワーク・テレワークに負けないカラダづくり～眼とカラダを動かし、ほぐす～ 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	あなたの食事は大丈夫？食事バランスを整え、健康チャージ☆しよう 現在の食行動に合わせた食生活の改善方法を知ることで、正しく効果的な食事摂取方法について学べます！働き盛り世代でも取り入れやすい上手な中食の摂り方、コンビニご飯・テイクアウトの選び方、食品表示マークの活用方法などについて学べます！
	⑥	改めて気づく“健康第一”～今こそ生活習慣病予防～（InBody測定実施） 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	睡眠を見直してGood Sleeperに！～十人十色のグッスリ～ 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つ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	禁煙とアンチエイジング 喫煙による健康被害や受動喫煙について学び、禁煙の重要性について理解することで禁煙への意識が高まります！喫煙がエイジングを加速させる理由（皮膚・血管・肺）や喫煙とメンタルヘルスの関係等について学ぶことができます。
メンタルヘルス	⑨	ストレス管理と自分と相手を知る力 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する事で効果的なメンタルヘルス・セルフケアの実践につながります。また、自分のタイプ、まわりのタイプを知り、他者との良好な接し方やコーチングを身につけることができます！
	⑩	ストレスマネジメントとアンガーマネジメント 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	最新の知識を知ろう！感染症と共に生きるコツ 日々変化する情報の中、感染症とその対策における国の動向・現在の対応など、正確な最新情報について学ぶことができます！感染症対策について理解する事で、社員の皆様全員が安心して仕事ができるような環境づくりに活かすことができます！
	⑫	女性の健康課題～女性も活躍する現代に知っておいてほしいこと～ （男性社員の皆様にもぜひ学んでいただきたい内容となっております！） 女性の社会進出が進み、女性にとって健康で働きやすい環境をつくることは企業にとって重要です。参加者自身が女性の健康課題について学び、女性特有の疾患や女性の身体について理解する事で、職場全体で女性にとって健康で働きやすい環境づくりに活かさせます。

InBody測定とは？

- ・軽い電気(感じる事ができない電気)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。



講座メニュー

B コミュニケーション型の健康講座

- ・ **複数社に対し**、ライブ配信型で開催します！
- ・ 内容が、A個別型の健康講座に比べ、**講師や他社さまとのコミュニケーションを重視した内容**となっています。（事業所担当者向け）
- ・ 「フォローアップ効果測定」はございません。
- ・ 受講にはZOOMのご利用環境が必要となります。

他社の健康づくり取り組み事例が共有できます。

①	<p>今見直したい、企業の健康管理 — 「Well-being（幸せ）」の実現に向けて、他社の取り組みを知ろう— 日時：令和4年10月7日（金）15：00～（1時間程度）</p> <p>働き方改革が進む中、いま注目を集めている「Well-being」という概念をご存じでしょうか。労働者の健康やワークライフバランスを整えるために「Well-being」は重要な要素であると考えられています。「Well-being」の実現に向けて、また、健康経営の視点から、より働きやすい環境を目指して従業員の健康について交流しましょう。</p> <p>1. 「Well-being」の概念について知る 2. 健康経営について知る 3. 交流タイム—他社の取り組み— 4. 「健康寿命」を延ばすために欠かせない！「予防医学」について知る 5. 交流タイム—今後の取り組み— 6. まとめ</p>
②	<p>働くことでいきいき！「ワークエンゲイジメント」 日時：令和4年11月18日（金）15：00～（1時間程度）</p> <p>ワークエンゲイジメント…それは仕事に誇りややりがいを感じ、熱心に取り組む、仕事から活力を得て、いきいきとしている状態のこと。この講座ではより多くの人が「働きがい」をもって働くことができるような支援をします！また、チャットタイムとは別に、実際の企業の取り組み事例を交えながら具体的にワークエンゲイジメント向上のためにできることを学べます。</p> <p>1. ワークエンゲイジメントの概要を学ぶ 2. ワークエンゲイジメントの作用について知る 3. ワークエンゲイジメント向上のためにできることを知る 4. 交流タイム—メンタルの観点から他社の取り組み—（チャットタイム等） 5. セルフワークの実施 6. 交流タイム—個人から企業へ。従業員の健康は会社への活力に。今後の取り組み—（チャットタイム等） 7. まとめ</p>

C 録画配信型の健康講座

（講座概要は3ページの個別型講座メニューをご参考ください）

- ・ 録画した健康講座を、協会けんぽ京都支部のYoutubeに限定公開します！申込みのあった事業所様だけに動画のURLをお送りします。
- ・ **社員の皆さまの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、期間中いつでも見ることのできるこちらのプランがおすすめです。
- ・ 「フォローアップ効果測定」はございません。

①	女性の健康課題～女性も活躍する現代に知っておいてほしいこと～
②	デスクワーク・テレワークに負けないカラダづくり～眼とカラダを動かし、ほぐす～
③	あなたの食事は大丈夫？食事バランスを整え、健康チャージ☆しよう
④	睡眠を見直してGood Sleeperに！～十人十色のグッスリ～
⑤	ストレスマネジメントとアンガーマネジメント