

## 健康経営促進のための出前講座メニュー一覧

- ・所要時間はすべて60～90分を想定しています(事業所様のご要望に応じます)
- ・形式は「講義スタイル」と「実技スタイル」があります。両方ある講座は、事業所様のご要望に沿って両方行うことも、講義か実技どちらかのみに絞って実施することも可能です。
- ・㊸のみ事業所の昼休み時間を利用して、ご都合に合わせた内容で実施します(場合によっては実施が難しいこともありますので、事前にご相談ください)。
- ・その他、一覧にないテーマもご相談に応じます。お気軽にご相談ください。

※日時につきましては、希望日の2か月前までに、幸田町保健センターまでお申込みください。

番号	講座名	講座内容	形式
①	防ごう！転倒災害	労災の1/4を占める「転倒災害」。つまずき・滑り・踏み外しについて具体事例と予防法、正しい身体の使い方や足を動かす簡単な体操をご紹介します	講義 実技
②	姿勢見直し！ 腰痛予防・改善講座	腰痛の原因の多くは作業中の姿勢の悪さといわれます。明日も元気に働くために、正しい作業姿勢と そのための簡単な筋肉体操をご紹介します	講義 実技
③	情報機器(旧 VDT)作業の ための単体操講座	パソコン作業の多い職場向けです。座位時間が長いと、肩こり・腰痛・足のむくみなどの様々な身体の障害を招きます。簡単な体操で身体をほぐしましょう	講義 実技
④	動きなめらか！ カラダのサビ落とし講座	同じ作業を繰り返していると筋肉・関節は硬くなって動きにくくなってしまいます。筋肉のサビ付き度をセルフチェックして、ケガをしにくい体をつくりましょう	講義 実技
⑤	メタボ解消！脂肪を減らす 運動と食事のコツ	メタボ該当者が多い職場向けです。ぽっこりお腹を解消するために、カロリーの観点から考える運動や食習慣改善のコツをお伝えし、簡単な体操も実践します	講義 実技
⑥	テレワーク時代の 慢性不調をモトから改善！	リモートワークで身体やこころの不調を感じる方が増えています。自宅での簡単な体操や、体内時計から考えるこころの不調の改善法をお伝えします	講義 実技
⑦	働く世代の ストレッチ講座	運動習慣への入り口として、休憩時間や自宅で椅子に座って簡単にできるストレッチ体操を実践します。運動不足解消や業務上の怪我防止のためにも最適です。	実技
⑧	ラジオ体操(第一) 職場で完全活用講座	ラジオ体操には高い運動効果(ストレッチ・筋トレ・有酸素運動)が隠されています。正しい動きを知って怪我防止や健康な身体を維持しましょう	実技
⑨	毎日を健康に！生活習慣病 を予防改善講座	生活習慣病(高血圧、脂質異常、高血糖)について正しく理解いただき、突然の体調不良を予防するために健康的な生活習慣についてお伝えします	講義

⑩	生活リズムを正しく！ 体内時計整え講座	生活リズムが崩れると自律神経の乱れを招き、不眠や生活習慣病のリスクが高まります。働く世代の正しい体内時計の整え方をご紹介します	講義
⑪	健康はカラダの中から！ 血液さらさら講座	健康診断の結果の傾向から、血液データの改善が課題と考えている事業所向けです。ドロドロ血が及ぼす影響と、その改善方法について学んでいただきます	講義
⑫	働く世代の メンタルヘルス	ストレスの原因とそこから引き起こされる心身の反応について理解いただき、気持ちをリラックスさせる方法をいくつかご紹介します	講義
⑬	働く世代は休養も大切！ 睡眠改善講座	健康を保つには良い眠りが欠かせません。睡眠の役割とメカニズム、日中の活動への影響についてお話しします。睡眠リズムを整えるコツもご紹介します	講義
⑭	気になり始めたら！ 高血圧予防改善講座	血圧が高くなる仕組みや身体への影響について学んでいただき、家庭での正しい測り方、食事や運動などのポイントをいくつかご紹介します	講義
⑮	熱中症にご用心！ 夏バテ対策講座	熱中症を引き起こす条件や身体への影響をご理解いただき、正しい給水の方法や予防法をご紹介します。熱中症にならない身体づくりもお伝えします	講義
⑯	今こそ！ 禁煙のススメ	喫煙者が多く、減煙・禁煙に取り組んでいる事業所向けです。禁煙指導のノウハウから、禁煙に向けた実践しやすい方法をお伝えします	講義
⑰	カラダが分かる！ 健診結果の見方	健康診断を受けても、報告書を放置してたらもったいない！結果の見方が分かればあなたのカラダが分かります。従業員の健康教育の入り口となる講座です	講義
⑱	病気に負けない！ 免疫力アップ講座	ここ数年でよく聞くようになった「免疫」。免疫の仕組みと身体の反応についてご説明します。免疫力を高める生活習慣についても学んでいただきます	講義
⑲	食事で改善！ 生活習慣病予防の第一歩	バランスの良い食習慣は健康への第一歩です。普段の食事を見直して、栄養バランスや必要な摂取カロリーを知り、健康的な食生活をしましょう	講義
⑳	お昼休みの健康講座 (時間・内容応需)	なかなか従業員の健康教育に時間の取れない事業所向けです。お昼休憩の時間を利用してお好きなテーマを内容を絞ってワンポイントレッスンとして実施します。 ※職場に合った時間帯でテーマや所要時間、実施形式等に応じます。ご相談ください	ご希望 応需