

# 2020 年度 健康教室のご案内



すこやかに生きる力を

公益財団法人 岩手県よぼういがく協会



## ① 働き盛りの健康づくり

健康を振り返る機会の少ない働き盛りの年代を対象に、食事や運動の生活習慣から最近話題のメンタルヘルスマで健康管理全般を振り返る内容です。いつまでもいきいきと元気に生活するためのヒントを探してみませんか？



## ② 健やか女性の健康づくり

女性の気になる病気（婦人科疾患・貧血・更年期障害等）の予防を含め、元気な女性を応援する健康づくりを考えます。実際に乳房モデルを使い、乳がんの自己検診法も体験できます。



## ③ ココロとカラダにいいお酒の飲み方

適量ならリラックス効果や血流促進など心身にいい働きをしてくれる「百薬の長」のアルコール。酔いのメカニズム、適量を超えた場合の体への影響などを知っていただき、上手な付き合い方を紹介します。また、おつまみの選び方など幅広く話題を提供します。



## ④ タバコと健康を考える

「タバコをやめられない理由」や「吸わないとイライラする」などタバコの科学的メカニズムとその対処方法について紹介。また、煙がでないから大丈夫と思われがちな加熱式タバコについても説明します。「いつかはタバコをやめたい」と思っている方、タバコを吸わない方、どんな方にも役立つ内容です。



## ⑤ 快眠で充実した生活を

国民の5人に1人が睡眠障害に悩んでいるという現代。眠りの役割、老化との関係、病的な睡眠障害について知っていただくとともに、快眠の方法を紹介します。





## ⑥ 心とからだの健康づくり

心の不調がからだに現れたり、体の不調の原因が心にあったりと心と体はつながっています。心とからだの健康を守るために生活に取り入れられる工夫や気づきのポイントを紹介します。



## ⑦ 新入社員の健康づくり

新しい環境・慣れない人間関係のもとで過ごす新入社員は、心身の不調をきたすケースもあります。新入社員本人や職場の先輩が注意すべき健康づくりのポイントを紹介します。

## ⑧ 免疫力アップの健康づくり

「免疫力」とは聞くけれど、具体的には何のこと？何に気を付けたらいいの？といった疑問にお答えします。普段の生活を振り返り、取り組めることを見つけていきましょう。

## ⑨ 健康長寿の秘訣「フレイル予防」

フレイルとは健常から要介護へ移行する中間な段階（虚弱状態）を言います。身体的な問題だけではなく軽度認知障害などの精神的問題や孤立などの社会的問題など個人を全体的に把握しようとするものです。フレイルやその予防方法について説明します。

## ⑩ 100年ライフを生き抜くために

人生100年時代と言われる昨今。生涯働く時間と定年後の時間が同じくらいとも言われます。これからは健康に生き抜くためにはよりよい生活習慣がカギとなります。慌てないように今から実践しておきたい日常生活のポイントを紹介します。

⑪ 生活習慣病を防ぐセルフケア

日本人の死亡原因の6割を占める、がん・脳卒中・心臓病。病気の原因をわかりやすく説明するとともに、元気な今から始める日常生活のヒントを紹介します。



⑫ がんを防ぐセルフケア ※テーマを絞ったの対応も可能

がんとはどういう病気なのか、検診の必要性など知っておきたい知識をお伝えするとともに、予防法について具体的なポイントを紹介。  
※それぞれのがんをテーマにした内容にも対応致します。

⑬ 働き盛りから始めるメタボリックシンドローム対策

なぜメタボリックシンドロームが注目されるのか？内臓脂肪、生活習慣病との関係、メタボリックシンドロームの予防・改善方法を紹介します。



⑭ 働き盛りから始めるコレステロール対策

多くの方が気にしているコレステロール・中性脂肪。自覚症状がないためそのままにしがちですが、生活習慣改善で予防可能です。コレステロールと中性脂肪の違い、それぞれの改善方法を紹介します。



⑮ 働き盛りから始める高血圧対策

心臓病、脳血管疾患などとかかわりが深い高血圧。血圧は歳をとれば上がるもの？薬は一度飲むとやめられなくなる？など知っているようで知らない知識を再確認しながら、予防のための生活習慣のポイントを紹介します。

## ⑯ 働き盛りから始める糖尿病対策

血糖値が高くても自覚症状がなく日常生活にも支障がないことから放置されがちですが、そのままにしていると合併症など重大な問題につながります。糖尿病の正しい知識、予防のための生活習慣のポイントを紹介します。

## ⑰ 働き盛りから始める肝臓病対策

肝機能検査値が高くなる原因はアルコールだけだと思いませんか？実はそこに落とし穴が。あなたの大切な肝臓を守るためのポイントを紹介します。

## ⑱ 働き盛りから始める腎臓病対策

新たな国民病として注目されている慢性腎臓病ですが、人工透析は勿論、脳卒中や心筋梗塞を起こしやすくなることもわかってきました。腎臓の働きや腎臓病の予防・改善のポイントをわかりやすく紹介します。



## 事後指導 編 (健診結果に基づく生活指導等)

※ 健診結果票をご用意ください。

### ⑲ 健診結果の見方・活かし方 (集団指導) 所要時間 (45 ~ 90 分)

健診は病気の早期発見だけでなく、生活習慣の改善点を探し出し活用することが大切です。結果を正しく理解していただき今後の健康づくりにつなげていける内容になっています。

### ⑳ 健診結果に基づいた個別支援 (個人指導) 1人あたり (15 ~ 20 分)

個人の健診結果、生活習慣にあわせた支援を行います。

### ① ストレスとセルフケア

・ストレスチェックの結果の見方

一人一人がストレスとうまく付き合うためのセルフケアの方法などセルフケアのための基礎知識をお伝えします。

### ② 職場づくりに活かすストレスチェック

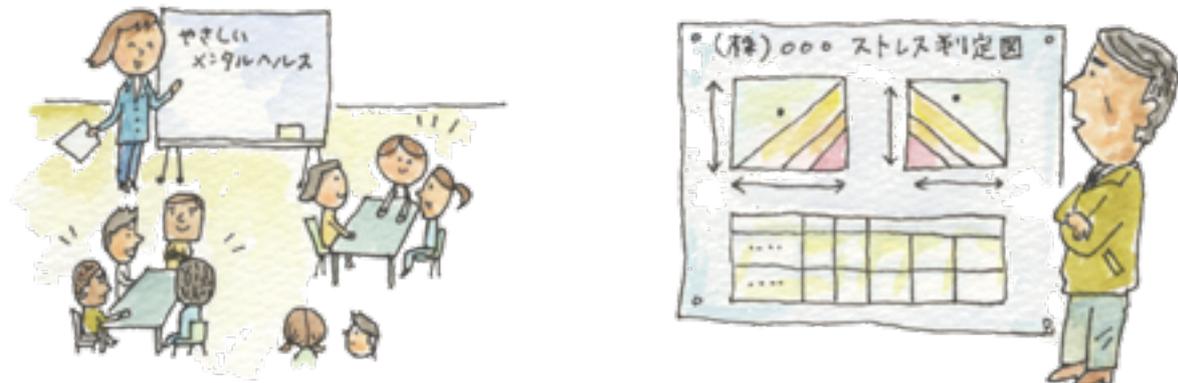
ストレスチェックの集団分析を行うことが推奨されていますが、「実際やってみただけで活用できていない」という事業場も少なくありません。集団集計結果の分析の仕方、職場環境改善の取り組み方についてお話します。

### ③ 働きやすい職場づくりのために

職場で起こりやすいメンタルヘルスの問題と対応についてお話します。また相談しやすい体制づくりやコミュニケーションがとりやすい職場の環境づくりのヒントをお伝えします。

### ④ 新入社員の健康づくり

新しい環境・慣れない人間関係のもとで過ごす新入社員は、心身の不調をきたすケースもあります。新入社員本人や職場の先輩が注意すべき健康づくりのポイントを紹介します。



## ① 食事から始める健康づくり

健康づくりは食事から。

普段の食生活を振り返るきっかけにしてみましょう。無理なく実践できる方法をご紹介します。



## ② 食生活から考える生活習慣病予防

テーマ別に対応しますので A～Dの中からお選び下さい。

A：糖尿病 B：高血圧症 C：脂質異常症 D：脳卒中

生活習慣病の7割は環境が原因といわれています。そして、その中に占める食事の影響はとて大きいものがあります。予防のために何をどう食べたらよいかをわかりやすく紹介します。

ご希望により実習にも対応します。

(材料費、会場費、光熱費等は別途ご負担いただきます。)

## 1. 「味噌玉」作り

- ・カップメンやインスタント味噌汁の代わりとして紹介。塩分摂取量の多い岩手県において、自分の日頃摂っている味噌汁の塩分濃度の確認と基準の塩分濃度の味噌汁を手軽に摂る方法を紹介。

## 2. 「食物繊維」を摂る方法

- ・血糖値の上昇速度をゆっくりさせる働きや良く噛むことにより食事時間を延長する働きがある食物繊維。乾物を使った料理等の調理実習。

## 3. パパッと簡単バランスごはん

- ・ビタミン・食物繊維の供給源である野菜をたっぷり摂れる簡単メニューの調理実習。



## ③ 塩分を摂りすぎないコツ ～あなたの塩分大丈夫？～

塩分の摂りすぎになりやすい食生活。控えるための工夫をご紹介します。



# 4

## 健康運動指導士対応コース

※実技中心の運動指導については会場等の準備が必要です。

### ① 健康はつらつウォーキング

#### ■講義 (30～60分)

- ・運動の必要性
- ・ウォーキングの効果とポイント
- ・理想的なウォーキングフォームについて
- ・雨天時等の代用有酸素運動

#### ■実技 (30～90分)

- ・1.5～4kmほどのコースをウォーキング



### ② 健康ストレッチ

#### ■実技中心 (45～90分)

- ・筋肉の特性を解説しながら腰痛、肩こりはもちろん各部位の効果的なストレッチを紹介します。



### ③ 知っておきたい！レジスタンストレーニング（筋トレ）

#### ■講義 (20～40分)

- ・レジスタンストレーニングの必要性
- ・種類、効果、注意点について

#### ■実技 (30～45分)

- ・初心者から熟練者まで安全で効果的に行えるトレーニング（主に自重トレーニング）やゴムチューブを用いたインナーマッスルの鍛え方について

### ④ 家庭でできる手軽な運動 ～健康づくりのための運動～

#### ■講義 (20～45分)

- ・運動の必要性
- ・運動の種類、効果、注意点について

#### ■実技 (30～60分)

- ・健康づくりのための運動の核となる有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチを誰でも手軽にできるかたちで紹介

⑤ 脳と体の活性化！楽しく『コグニサイズ』を体験しよう

コグニサイズとは

認知課題と運動課題を同時に行うエクササイズです  
近年認知症予防体操として注目されています

■講義（10～20分）

- ・認知症予防に効果的なコグニサイズについて  
（40歳、50歳代からの予防が大切）

■実技（30～50分）

- ・コグニサイズをグループで楽しく体験できます。
- ★イベントにも活用できます
- ★岩手県で初めて「コグニサイズ促進協力施設」として認定されています

⑥ 疾病別運動指導編

テーマ別に対応しますのでA～Hの中からお選び下さい。

A: 生活習慣病予防    B: 肥満予防    C: 糖尿病予防    D: 脂質異常症予防  
E: 高血圧症予防    F: 骨粗しょう症予防    G: メタボ予防・改善  
H: 肩こり・腰痛予防

■講義（30～45分）

- ・予防に必要な運動の種類、時間、頻度などのポイントや安全に運動を行うために疾病別の注意点をわかりやすく解説

■実技（30～60分）

- ・室内でできる運動を中心

⑦ 介護予防運動指導編

テーマ別に対応しますのでA～Fの中からお選び下さい。

A: 転倒予防    B: 介護予防    C: ロコモ・フレイル予防  
D: ピラテスヨガボール＊)    E: 椅子を使った筋トレ運動  
F: ゴムチューブ・タオル筋トレ運動

■高齢者向けのコース（45～90分）

- ・いつまでも元気で活発な生活を送るために必要な安全で手軽な運動について

＊) ピラテスヨガボールは直径26cmの軟らかいボールです。このボールの弾力性を利用して、筋力トレーニングやストレッチング、マッサージなどで体力低下を予防します。

⑧ ボールエクササイズ

■実技中心（45～90分）

- ・バランスボールの魅力である弾み、転がりなどをうまく利用し有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチング、マッサージを体験

⑨ 水中ウォーキング・水中運動

■実技中心（60～120分）

- ・水中運動の特徴や魅力について
- ・水中で行う様々な歩き方
- ・筋力トレーニング、ストレッチング（水中）
- ・全員参加型ゲーム

⑩ その他の運動指導（運動分野の様々なご要望に対応いたします）

お気軽にご相談ください

（例）運動指導の実際、アスレチックジムの活用 など

■講義・実技

- ・保健師や栄養士、衛生管理者などを対象に運動分野の知識向上を目的とした内容にも対応いたします。専門職の研修会にご活用ください。

## 5 料金について

派遣料としてスタッフ1人当たり

2時間以内 32,000円（税抜き）

\*夜間の実施など宿泊を伴う場合は別途費用がかかります。



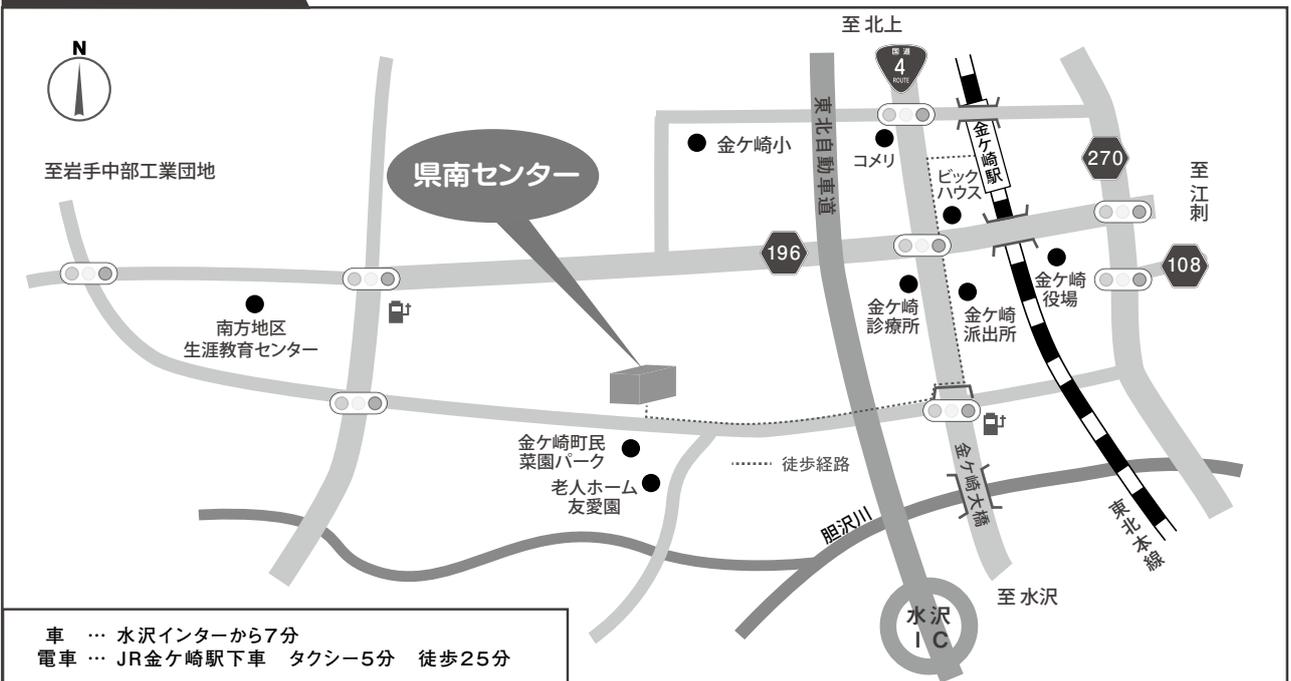
# Big Waffle

〒020-8585 盛岡市北飯岡四丁目8-50  
 TEL019-638-7185 FAX637-1278 E-mail info@aogiri.org



# 県南センター

〒029-4503 胆沢郡金ヶ崎町西根前野209-1  
 TEL0197-44-5711 FAX44-4853 E-mail k-info@aogiri.org



■■■ 健康教室に関するお問合せ・ご相談 ■■■

健康推進課

TEL : 019-638-4886(ダイヤルイン)



ホームページ  
[www.aogiri.org](http://www.aogiri.org)



**(公財)岩手県予防医学協会 Big Waffle**

〒020-8585 盛岡市北飯岡四丁目8番50号  
TEL 019-638-7185(代表)  
FAX 019-637-1278  
E-mail info@aogiri.org



**精密検査外来施設 ふわり**

〒020-8585 盛岡市北飯岡四丁目8番50号  
TEL 019-638-7185  
FAX 019-637-1278



**(公財)岩手県予防医学協会 県南センター**

〒029-4503 胆沢郡金ヶ崎町西根前野209-1  
TEL 0197-44-5711  
FAX 0197-44-4853  
E-mail k-info@aogiri.org



**幼老統合施設 Cocoa**

〒020-0857 盛岡市北飯岡四丁目8番45号  
TEL 019-614-0800(保育所)  
019-614-0820(児童クラブ)  
019-614-0830(デイサービス)



すこやかに生きる力を

公益財団法人 岩手県よぼういがかく協会