

公益財団法人岩手県予防医学協会

# 2023年度 健康教室のご案内



協会公式キャラクター「アーリー」



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

# 1 保健師対応コース

\*テーマ名をご相談に応じます。

## 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。

### ① 健診結果の見方・活かし方 (集団指導) 所要時間 (45 ~ 60 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。

### ② 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。

## 健康づくり 編 所要時間 (60 分以内)

### ③ 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？



### ④ 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。



### ⑤ 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。



## 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 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。



## 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 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。



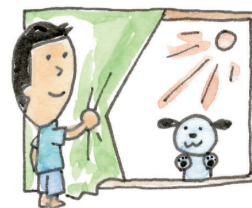
## ⑩ 100年ライフを生き抜くために

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。これからを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。

また、メタボや高血圧、糖尿病などターゲットをしぼって、正しい知識や予防のための生活習慣のポイントを紹介します。



## 2 臨床心理士対応コース

所要時間 (60 分以内)

### ① ストレスとセルフケア

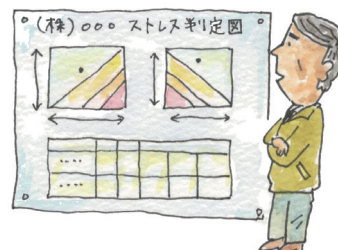
メンタルヘルス不調の予防には一人一人が取り組むセルフケアが欠かせません。セルフケアに必要な知識とストレス軽減法についてお伝えします。

### ② ラインケアの基礎

職場のメンタルヘルス対策のポイントをお伝えする、管理者向けのコースです。

### ③ 職場復帰のポイント

メンタルヘルス不調発生から職場復帰までの対応について紹介します。



### 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①～③の中からお選び下さい。

①：糖尿病      ②：高血圧症      ③：脂質異常症

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も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。



### 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ングを紹介します。



### 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、ストレッチング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

## 5

## 料金・お問合せ先について

### 派遣料

スタッフ1名（1テーマ）

35,200円（税込）（税抜価格 32,000円）

\*所要時間はテーマ毎の表記時間をご参照ください。

\*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。

### お問合せ・ご相談先

公益財団法人岩手県予防医学協会

〒020-8585 盛岡市北飯岡四丁目8番50号

担当：健康支援課

電話：019-638-4886（ダイヤルイン）

