

健康講話(座学)メニュー



「からだの健康づくり」に関する講話…………… P 1



「こころの健康づくり」に関する講話…………… P 1



「人間ドック・健康診断」関連の講話…………… P 2



「健康プラン作成」に関する講話…………… P 2



「運動」に関する講話…………… P 2



「食事」に関する講話…………… P 3



「睡眠・休息」に関する講話…………… P 3



「アルコール・たばこ」に関する講話…………… P 3



「女性の健康」に関する講話…………… P 3



「季節に合わせた健康づくり」…………… P 4

「その他」…………… P 4

【からだの健康づくり】

○メタボリックシンドロームをやっつけろ！

放っておくと怖いメタボの危険性を再認識していただき、予防・改善方法を分かりやすくお伝えいたします。

○心と体のリフレッシュ

ストレスに関する情報や自分に合う休養方法などをお伝えし、リラックス体操を実際に体験していただけます。

○今から！ここから！健康づくり！ ～このままの生活習慣を続けていくと…～

このままの生活習慣を続けていくと将来どうなるのか…。若い世代も昔若かった方々も一緒に考えていただけます。

○平成時代の消費カロリー事情 ～ヒントは昭和の暮らしの中にかくされていた!?～

“動く”ことの大切さを知っていただくために、今からできる「生活の中の活動量を増やすコツ」を一緒に考えていきましょう。

○病気今昔物語

時代の移り変わりは病気の移り変わりにも表れています。昔と現代を比較しながら、健康管理のヒントをお伝えします。

○あなどらないで高血圧

高血圧の定義・合併症・原因等についてお伝えするとともに、日常生活での注意点などについて学んでいただけます。

○肝心要の「肝臓くん」

肝臓はタフで我慢強く、弱音を吐かない働き者で“沈黙の臓器”です。そんな肝臓について学んでいただけます。

※肥満・脂質異常症・糖尿病…etc 各疾患に対する内容や、各種がん予防についての講話もあります。

【こころの健康づくり】

○心と体のリフレッシュ

ストレスに関する情報や自分に合う休養方法などをお伝えし、リラックス体操を実際に体験していただけます。

○気持ちを楽にする「ものの見方・考え方練習法」

出来事に対し、客観的で合理的な考え方に修正することで、ストレスを回避・軽減するための練習法をお伝えします。

○リラクゼーションの実際

「からだがゆるむ」→「こころがひろがる」→「こんなにらくらく、こんなにいいきもち」…こんな体験をしていただけます！

○プラス思考で仕事も人生も楽しむ！

今の自分・未来の自分の姿を考えたり、自分の感じ方のクセに気づいたり、プラス思考のクセを考えていきます。

○みんなで取り組むメンタルヘルス ～大切な周囲の気づき～

メンタルケアの必要な人への理解を深めるとともに、周囲の人の支えの必要性を理解していきます。

○胃とストレスと笑いの三角関係 ～ストレスから胃を守る救世主“笑い”～

ストレスがたまると胃に深刻なダメージが起こります。笑いの効用を理解し、ストレスから胃を守りましょう。

○みんなで知ろうメンタルヘルスケア

豊かに暮らすポイントは心の持ち方。自分自身の心を大事にする方法に気づいて、活かしていきましょう。

【人間ドック・健診関連】

○人間ドック・健康診断を上手に活かす ～自分で守る心と体～

人間ドックや健康診断の結果を健康づくりにどう役立てるのか…そのヒントをつかんでいただけます。

○よりよい「超音波(エコー)検査」を受けるためのポイント

ドックならではの検査のひとつ「超音波検査」をよりよい検査にするためのポイントをお伝えいたします。

○「血液検査」～採血された血液のゆくえを追跡！～

『ドック受診時に採血される私の血液はどこで、どうなっているの?』その疑問にお答えいたします。

○もっと知ってほしい「便潜血反応検査」～大腸がん発見のキーポイント～

人間ドックで行っている大腸がん検診「便潜血反応検査」。年々増えている大腸がんについて理解を深めていただけます。

○胃部エックス線検査の疑問にお答えします!!

レントゲンによる胃がん検診(バリウム検査)に関する疑問を解明しながら、胃がん検診について考えていきます。

【健康プラン作成】

○人間ドック・健康診断を上手に活かす ～自分で守る心と体～

人間ドックや健康診断の結果を健康づくりにどう役立てるのか…そのヒントをつかんでいただけます。

○マイ健康プランの作成

客観的に自分の生活習慣を振り返り、改善すべき生活習慣を認識し、セルフケアを実践していきましょう。

○健康的な生活習慣にチャレンジ!

「禁煙にチャレンジ!」・「節酒にチャレンジ!」・「減量にチャレンジ!」楽しく、成功の秘訣をご伝授いたします。

【運動】

○今、明かされる“赤い筋肉”と“白い筋肉”の関係

基礎代謝やメタボにも関係のある“筋肉”について、トレーニング方法も体験していただきながら楽しく講話いたします。

○ロコモティブシンドロームについて

ロコモティブシンドロームとは運動器症候群のこと。そのロコモを予防するトレーニング「ロコトレ」も体験していただけます。

○平成時代の消費カロリー事情 ～ヒントは昭和の暮らしの中にかくされていた!?～

“動く”ことの大切さを知っていただくために、今からできる「生活の中の活動量を増やすコツ」を一緒に考えていきましょう。

○楽しくできるカンタン運動のススメ

屋内でもできる・普段着でもできる運動を実技を交えてご紹介します。

○オフィスでできる運動の工夫

オフィスでできる柔軟運動・筋力運動・有酸素運動を体験していただき、職場生活に取り入れていただきたいと思います。

○自分にあった歩き方を見つける

⇒「自分の歩きをどう感じていますか?」様々な歩き方を体験し、歩きに対する気づきの時間としていただけます。

【食事】

○損する食べ物、得する食べ物

『食べ物』について、改めて考えていただく内容です。クイズなども取り入れ、和気あいあいと進めてまいります。

○楽しく食べて疲労回復

疲れをとるために、より効果的で美味しく食べられる食事や食べ物のお話です。

【睡眠・休養】

○睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群(SAS)の原因・症状・危険性・検査・治療などについてご説明いたします。

○より良い睡眠のために

快適な睡眠のために、睡眠の仕組みや、良い睡眠をとるためのヒントを、一緒に考えていきます。

○楽しく食べて疲労回復

疲れをとるために、より効果的で美味しく食べられる食事や食べ物のお話です。

○夏の疲れを取って健康に

知らず知らずに疲れをため込んでいませんか？疲れのしくみと解消法について、実技を交えてお話しします。

【アルコール・たばこ】

○健康とアルコールの意外な関係

知って得する“お酒の健康パワー”や、“上手なお酒の飲み方”などについて講話いたします。

○禁煙サポート ～職場も肺もクリーンな環境に！～

たばこを吸い続ける→大病をして職場に大きな影響が！→医療費もかさみ家計は火の車…。そうなる前に禁煙を！

○禁煙成功者 100 人に聞きました！

『今こそ禁煙!!』と考えている方のヒントになれるよう、アンケート調査結果をもとに、禁煙について考えていきましょう。

【女性の健康】

○もっと大切にしよう、私たちの乳房 ～乳がんについて考えよう～

乳がんは誰でもかかる可能性があります。早期に発見すれば必ず治る病気です。

乳がん検診と自己検診の大切について理解を深め、大切な命と乳房をしっかりと守りましょう。

○女性らしく生き生き元気に、素敵に輝いて

女性のライフサイクルと知っておきたい女性検診(乳がん・子宮がん)のこと。定期的な健診は女性の命を守ります。

気になるがんや、ライフサイクルにより起こる不調などへの上手な対処を知り、心も体も元気で過ごしましょう。

【季節に合わせた健康づくり】

春：・こころの健康づくり ～メンタルヘルス～

春はわくわくする反面そわそわすることも…。そんな時こそ、心の仕組みを知り、ご自身の心を見つめてみませんか。

・より良い睡眠のために

快適な睡眠のために、睡眠の仕組みや、良い睡眠をとるためのヒントを、一緒に考えていきます。

夏：・防ごう熱中症

熱中症対策は健康に過ごすため、安全に業務を遂行するために必要不可欠。熱中症の対処法を学びます。

・職場で役立つ熱中症対策 ～予防から救急処置まで～

命をも落としかねない『熱中症』。水分補給・休憩方法・衣服の工夫など、具体的にアドバイスいたします。

・防ごう食中毒

梅雨時から真夏にかけてが食中毒のもっとも発生しやすい時期。楽しく対処法を学びます。

秋：・食欲の秋 ～ここが大事なメタボ予防～

やっぱり気になるメタボリックシンドローム。その予防・解消法を楽しくご紹介します。

・夏の疲れを取って健康に

その日の疲れはその日のうちに。疲れのしくみと解消法について、実技を交えてお話しします。

・油断しないで！インフルエンザ

インフルエンザは怖～い感染症。周囲にうつさないための配慮など、一緒に考えていきましょう。

冬：・楽しくできるカンタン運動のススメ

屋内でもできる・普段着でもできる運動を実技を交えてご紹介します。

・1年の計は元旦にあり！健康的な生活習慣にチャレンジ！

今年こそ…「禁煙にチャレンジ！」「節酒にチャレンジ！」「減量にチャレンジ！」成功の秘訣を伝授します。

【その他】

○応急手当を学ぼう

『いざ！』という時必ず役立つ応急手当のノウハウを学びましょう。

○腰痛予防について

実際に腰痛予防体操も体験していただいたり、腰痛を引き起こす姿勢を見直していきましょう。

○VDT作業を快適に

パソコンやスマホなどの使用で目の疲れや肩こりなどに悩まされる…。快適にVDT作業を行うコツをに学びましょう。

○色(カラー)と健康の関係

色にはそれぞれ特徴があり、心身に多大な影響を与えています。上手に色を使って健康づくりのヒントにしましょう。