

令和3年度 職場における健康出前講座一覧

テーマ	講座名	講座内容	実施方法
運動	腰痛・肩こり予防のための軽運動 (床編・イス編)	 <p>様々な業種で悩まされていることの多い腰痛・肩こりの予防に効果的なストレッチや筋力トレーニングを行います。腰痛・肩こりの改善により日々の作業効率のアップが期待できます。自宅のリビングや和室で行える「床編」と職場のデスクや自宅で行える「イス編」をご用意しています。</p> <p>【所要時間：60分】 バイタルチェック、アンケート回収など・・・10分 床・イスに座ったままで出来る腰痛予防体操・・・30分 座位または立位で出来る肩こり予防体操・・・15分 終了後アンケート回収など・・・5分</p>	訪問 ZOOM 両方に対応可
	心身リラックス ヨガ講座 (床編・イス編)	 <p>リラックスに効果的なヨガで呼吸を意識しながら「こころ」と「からだ」のバランスを調整します。普段使わない筋肉を気持ちよく伸ばし、柔軟性向上や筋力強化による健康の維持増進が期待できます。自宅のリビングや和室で行える「床編」と職場のデスクや自宅で行える「イス編」をご用意しています。</p> <p>【所要時間：60分】 バイタルチェック、アンケート回収など・・・10分 座位または立位で出来るヨガ実技講習・・・45分 終了後アンケート回収など・・・5分</p>	訪問 ZOOM 両方に対応可
	NEW! 筋力・サーキット トレーニング	 <p>各種筋力トレーニングと有酸素運動を交互に繰り返すサーキットトレーニング。器具を必要としないトレーニングを中心にいきます。筋力と持久力の維持向上に効果のあるサーキットトレーニングを通して、力強く引き締まった身体づくりを目指します。汗を掻くことが予想されますので、着替えや水分補給の準備が必要です。</p> <p>【所要時間：60分】 バイタルチェック、アンケート回収など・・・10分 サーキットトレーニングの効果と種目の説明・・・20分 サーキットトレーニング実践・・・25分 終了後アンケート回収など・・・5分</p>	訪問のみ
測定	体成分測定機を用いた測定 と改善のための運動 (15名まで)	 <p>体組成測定機（InBody）を用いて体脂肪量や筋肉量などを測定し、それぞれを適切な状態にするための効果的な運動を行います。自身の体成分を把握し現状を意識することで、健康的で動きやすい身体づくりを目指すきっかけになります。</p> <p>【所要時間：60分】 バイタルチェック、アンケート回収など・・・10分 体成分測定機を用いた測定と測定結果の説明・・・30分 効果的な運動指導・・・15分 終了後アンケート回収など・・・5分</p>	訪問のみ
	測定機器を用いた体力測定 と体力増強のための運動 (15名まで)	 <p>握力測定と立ち上がりテストで上肢・下肢の筋力を、長座体前屈で柔軟性を測定します。その後、これらの改善に効果的な筋力トレーニングやストレッチを行います。自身の筋力・柔軟性を把握し現状を意識することで、しなやかに動きやすい身体づくりを目指します。</p> <p>【所要時間：60分】 バイタルチェック、アンケート回収など・・・10分 測定機器を用いた体力測定と測定結果の説明・・・30分 効果的な運動指導・・・15分 終了後アンケート回収など・・・5分</p>	訪問のみ
食事	ビジネスパーソンのための 食事・栄養学	 <p>自身の生活を振り返り、食事の摂り方や栄養学についてクイズ形式で確認しながら、食と健康の関係を学びます。食事と栄養を学んで実践することによって健康を維持でき、作業効率のアップに期待できます。</p> <p>【所要時間：60分】 バイタルチェック、アンケート回収など・・・10分 食事・栄養学講座（座学）・・・45分 終了後アンケート回収など・・・5分</p>	訪問 ZOOM 両方に対応可
睡眠	NEW! 快適な睡眠で仕事の パフォーマンスを高めよう	 <p>睡眠は生活習慣病の予防やこころの健康に重要であることや、睡眠の質や量を向上させる睡眠衛生について学びます。睡眠についての正しい知識と理解を深め、快適な睡眠習慣を身につけることで、健康で規則正しい生活を送ることを目指します。</p> <p>【所要時間：60分】 バイタルチェック、アンケート回収など・・・10分 効果的な睡眠について（座学）・・・45分 終了後アンケート回収など・・・5分</p>	訪問 ZOOM 両方に対応可

資料制作・業務委託先：公益財団法人 北陸体力科学研究所（ダイナミック）

【お問い合わせ先】

全国健康保険協会石川支部 企画総務グループ TEL：076-264-7201