

保健師担当講座 ①



■ 健診結果の見方・活かし方

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る内容です。

■ 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。

■ 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。

■ 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。

■ 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。

■ 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。

保健師担当講座②



■ 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液促進など心身にいい働きをしてくれる「百役の長」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。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。

■ タバコと健康を考える

「タバコを止められない理由」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、煙が出ていないから大丈夫と思われがちな加熱式たばこ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。

■ 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。

管理栄養士担当講座



■ 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。

■ 食生活から考える生活習慣病

※テーマ別のA～Dからお選びください。

- A: 糖尿病 生活習慣病の7割は環境が原因と言われています。
- B: 高血圧症 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方がいいのかをわかりやすく紹介します。
- C: 脂質異常症
- D: 脳卒中

■ 塩分を取りすぎないコツ ～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。控える工夫をご紹介します。

健康運動指導士担当講座



■ 健康ストレッチ

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ご紹介します。

■ 家庭でできる手軽な運動 ～健康づくりのための運動～

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、ストレッチを誰もが自宅で手軽にできるかたちをご紹介します。

■ 知っておきたい！ レジスタンストレーニング（筋トレ）

筋トレの必要性、種類、効果、注意点等を詳しく解説します。また実技では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法（主に自重トレーニング）やインナーマッスルの鍛え方をご紹介します。

■ 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おこなうエクササイズです。近年、認知症予防法としてとても注目されています。

臨床心理士担当講座



■ ストレスとセルフケア

ひとりひとりがストレスとうまく付き合うためのセルフチェックの方法や基礎となる知識をお伝えします。

■ 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える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します。

■ 働きやすい職場づくりのために

職場に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。