宮城県成人病予防協会

①「これだけは知っておきたい食事のキホン」

講師派遣

オンライン講座

適切な量とバランスのよい食事は、生活習慣病予防の基本の一つです。自らが適切な量と質の食事を選択できるようセルフケア能力を高めるためのお話です。働く世代に共通した課題(野菜・果物の摂取不足、外食や市販の弁当などの中食利用、朝食の欠食)、間食や嗜好品の適量など、食生活改善に向けて心がけたいポイントをまとめました。

②「脱メタボ大作戦 太りにくい体をつくる」

講師派遣

オンライン講座

メタリックシンドロームという言葉の認知率は、96.3%と高率ですが「改善が必要な理由」は必ずしも認識されていません。減量方法だけでなく、正常な代謝、異常につながる仕組みを理解し、危険因子となりうる生活習慣の関連を理解した上で、自らの生活習慣の選択力を向上させることを目標とします。「食事量を減らす」のではなく「偏りをなくす」という視点も大切です。また、肥満でない方に対しても体重管理、危険因子の管理等、アプローチできる内容です。

③「守りたい!肩・腰・ひざ」

講師派遣

オンライン講座

腰痛は8割以上が一生に一度経験する国民病と言われています。不良姿勢による肩こり、筋力低下によるひざ痛に悩まされている人も多いです。このような関節痛を予防、改善するために職場や家庭でも簡単に出来るストレッチや筋トレを学びます。

④「ころばないための筋トレ」

講師派遣

オンライン講座

労働災害の中で最も死傷者数が多いのは「転倒」によるものです。転倒災害の防止のためには、身体機能の低下を防ぐことが必要です。柔軟性をアップし、腹筋や太もも等の筋力を強化するための運動をご紹介します。

⑤「トレーニングにもなる!大人の体力測定」

講師派遣

オンライン講座

『健康診断』は毎年受けているけど、『体力測定』は受けたことはありますか?体力には、体を守る防衛体力と体を動かす行動体力の2つに分類できます。筋力、バランス能力、筋持久力など測定してみて自分の体力を確認してみましょう。

⑥「ロコモかどうかチェックしてみませんか」

講師派遣

オンライン講座

ロコモティブシンドロームは人の動きをコントロールするための運動器が衰えてくる状態で年齢を問わず誰でもロコモになるリスクがあります。『7つのロコチェック』や『立ち上がりテスト』を実際に行い、自分のロコモ危険度を判定してみませんか。

⑦「メンタルヘルス対策~自分とまわりを大切にす~」

講師派遣

オンライン講座

メンタルヘルス疾患は特別な病気ではなく、5人に1人はかかる病気といわれています。安心して働くため、ストレスが身体や心に与える影響、どう対処していくか(セルフケア)を最新情報を踏まえてお伝えします。

宮城県成人病予防協会

⑧「心身の活力は睡眠から」

講師派遣

オンライン講座

睡眠には、疲労回復だけでなくストレスを解消する働きがあります。睡眠不足や睡眠障害等の睡眠の問題は様々な疾患の発症リスク増加や事故を引き起こす恐れがあるため、快適な睡眠を確保することは非常に大切です。この講座では、睡眠の量と質を確保するためのポイントをお伝えします。

⑨「働く女性の健康づくり」

講師派遣

オンライン講座

女性は、女性ホルモンの影響を大きく受け、ライフステージによってかかりやすい病気が違ってきます。いきいきと働き続けるために、女性特有の健康課題と健康づくりについてお話しします。男性の方も是非ご参加ください。

⑩「禁煙で守るあなたの健康」

講師派遣

オンライン講座

喫煙は多くの病気に関係しており、重点的に取り組む項目の一つとなっています。また、職場における受動喫煙対策は、健康経営優良法人認定要件の必須項目となっております。喫煙が健康に及ぼす影響や禁煙のメリット・方法についてお話しします。

⑪「健診結果を読み解く」

講師派遣

オンライン講座

健康診断の結果をそのままにいませんか？健康診断は「受けたあと」が大切です。健診結果をきちんと見直すことで身体の異常や自分の生活習慣の改善点が見えてきます。健診結果を振り返りながら、生活習慣改善のポイントについてお伝えします。

※講座は60~90分間程度（柔軟に対応、要相談）

※担当講師が1名で対応

※対面またはオンライン（どちらでも可能）

※日程、内容等に変更がある場合は迅速に対応