

血糖値の変化を確かめてみよう！

「血糖値測定型！糖尿病予防教室」

～国民病ともいえる糖尿病の知識を再認識～

時 間	項 目	内 容	講 師
10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15～12:00	<講義> ■そうだったのか 糖尿病	●今の生活習慣を振り返ってみよう ●糖尿病の基礎知識 ・糖尿病が起こるしくみ ・糖尿病の怖さは合併症 ・糖尿病の検査と診断 ●1日の血糖値の変化 ・自分の随時血糖測定から糖尿病のリスクを確認する	管理栄養士 看護師 保健師等
	<測定①>	《血糖測定①》（空腹時血糖）【11:45】	
12:00～13:20	<昼食・講義> ■食べ物の違いで 血糖値の上がり方は 変わる	《昼食》 ●食習慣と血糖 ・食事内容の違いによる血糖値への影響 ・食後高血糖対策 ・糖尿病を予防する食習慣 《昼休憩》	
	<測定②>	《血糖測定②》（食後血糖）【12:45】	
13:20～14:40	<実技> ■運動で血糖値を 下げよう	●運動で血糖値を下げる ・血糖値を下げる運動の実際 ～自宅で簡単にできる筋トレ～	健康運動指導士
	<測定③>	《血糖測定③》（運動後血糖）【14:00】	看護師 保健師等
	<講義> ■運動で血糖値が下がる理由	●運動で血糖値が下がるわけ ・運動の効果と効果的なタイミングを学習する ●今後の効果的な取り組み	健康運動指導士
14:40～14:55	まとめ	質疑応答	管理栄養士 看護師 保健師等
14:55～15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

精神的なストレスが睡眠に影響を与えていませんか？

「ココロを軽くするストレス・睡眠コントロール」

～快眠を手に入れよう ストレス睡眠コントロール～

時 間	項 目	内 容	講 師
10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15～12:00	<p><講義> ■ストレスと上手に付き合っところの健康を</p>	<p>●ストレスの正しい理解とメカニズム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスとは何か ・ストレスの種類 ・ストレス発生の流れ <p>●ストレスの思考パターンに気付く</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスがたまりやすい性格、タイプ、考え方の癖 <p>●ストレスが影響する心身の病気</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心と体のSOSを早期に発見する ・ストレスによる睡眠障害 ・専門機関の活用のしかた、考え方 <p>●ストレスとの賢い付き合い方</p>	臨床心理士等
12:00～13:00	昼 食		
13:00～14:50	<p><講義> ■あなたの「眠れない」の解決法をさぐる</p>	<p>～現代社会において、日本人の5人に1人が睡眠に何らかの問題を抱えている“ストレスと睡眠とは”～</p> <p>●ストレスが睡眠に悪影響を及ぼす理由</p> <p>●やってみよう「自立訓練法」</p> <p>●ストレスと睡眠障害の関係</p> <ul style="list-style-type: none"> ・睡眠障害とは ・タイプ別にみる睡眠の問題を持つ人 ・社会的ストレスとの関係 ・疲れているのに眠れないのはなぜ？ ・眠れない夜をなくすための「睡眠の新常識」 <p>●グッスリ眠る・スッキリ起きるための秘策</p>	臨床心理士等
14:50～15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

女医と一緒に考える 女性の健康課題の克服に向けて

「自分の健康をプロデュース！ウィメンズヘルスセミナー」

～身に付けよう！乳がん自己チェックトレーニング～

時 間	項 目	内 容	講 師
10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15～12:15	<講義> ■女医に聞く 女性のライフサイクル とからだの変化 <実技演習> ■がん検診のすすめ	～女性ホルモンを知ること 人生を楽しく、キレイを磨く～ ●女性のライフサイクルと女性ホルモン ・成熟期・更年期・老年期における身体の変化と悩み ●女性のためのホルモンケア ・一生を通じて影響をうける女性ホルモン ●働く女性のメンタルヘルス ●子宮頸がん・子宮体がん・乳がんの現状 ・がん検診のすすめ ・乳がん自己チェックトレーニング ●質疑応答	女性医師
12:15～13:15	昼 食		
13:15～14:55	<体験学習> ■リラクゼーション	●あなたの肌年齢は何歳？ 「肌年齢」を測定しよう！ ※一例 ●リラックスドリンクで‘ホルモンバランス’を整える 「リラクスティーの作り方と試飲」 ・ドライハーブを使う美味しい作り方など ●まとめ	アロマセラピスト等
14:55～15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

※リラクゼーション体験学習については、地区ごとのこれまでの実施状況に配慮し、「アロマケア」「薬膳」「リフレクソロジー」等から決定する

エクササイズの定着に向けて！

プロに学ぶ効果的なストレッチ

～動かしたくなるカラダ・疲れにくいカラダづくりに挑戦！～

時 間	項 目	内 容	講 師
18:30～18:40	はじめに	●開講あいさつ	
18:40～19:55	<講義> ■健康づくりに欠かせないエクササイズ <体験実技> ■楽しくエクササイズ やってナットク！ 疲れにくいカラダづくり	●エクササイズがもたらすカラダへの影響 ●エクササイズの種類と効果 ・有酸素運動、筋カトレーニング、ストレッチ 【体験実技】 ●基礎代謝もアップするストレッチ ・肩こり、腰痛解消ストレッチ ・椅子に座ってできるストレッチ ●内臓脂肪の撃退に有効なストレッチ	健康運動指導士 他
19:55～20:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

自分の身体を測定 健康年齢は何歳ですか

「継続できる お気軽ダイエット」

～無理なく続けられる ダイエット成功の秘訣教えます～

時 間	項 目	内 容	講 師
10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15～11:15	<測定> ■自分のからだ年齢を測ってみよう	●測定にあたっての事前案内 ●測定機器によるセルフチェック コーナー1 : 血管年齢測定 コーナー2 : 体脂肪率測定 コーナー3 : 骨密度計による腹囲測定 コーナー4 : 脳年齢測定 コーナー5 : 骨 WAVE (骨の健康状態チェック)	進行員
11:15～12:00	<実習> ■がんばらない ダイエット成功作戦Ⅰ ～ラクラク改善編～	●測って簡単! 「測るだけダイエット」 ・朝晩の体重差を利用してダイエット ・体重計の活用方法と記録の付け方 ・成功に導くための5つのポイント	保健師 看護師 管理栄養士
12:00～12:45	昼 食		
12:45～13:55	<実習> ■がんばらない ダイエット成功作戦Ⅱ ～食事編～	●自分に合った食事改善を選択しよう 「100kcalダイエット」 ・無理なく取り組めるカードを選ぼう ・日々の達成感が楽しみを倍増 ・やってみよう 100kcal ダイエット	保健師 看護師 管理栄養士
13:55～15:20	<実習> ■がんばらない ダイエット成功作戦Ⅲ ～運動編～	●サーキット運動から取り組もう ・サーキット運動とは? ・自分にあった運動を考えよう ・運動前にストレッチ ●全員でサーキット運動を体験してみよう ・たった5分で誰でもできるサーキット ・確実に結果がでることで、3日坊主にしない	健康運動 指導士等
15:20～15:30	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

病気のリスク評価から目指そう健康リッチ

～加齢現象は足腰から 早めに始めるロコモ予防～

時間	項目	内容	講師
10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15～12:00	<講義> ■あなたの今後を予測して 目指そう健康なカラダ	●いきいきとした人生にするために経済面と健康面で考えてみよう ～健診結果から、将来の心臓病や脳血管疾患など循環器疾患の発症リスクがNIPPON DATAの調査結果から予測可能となりました～ ●あなたの10年後を予測して疾病予防・健康維持に役立てる ・健診結果と因子が物語る病気のリスク評価～NIPPON DATAより～ ●リスク評価から具体的に見えてくる改善目標	看護師等
12:00～13:00	昼食		
13:00～13:30	<講義> ■経済的で適切な医療のかかり方	●健診を医療費節約に役立てる ●経済的で安心・安全な医療のかかり方	看護師等
13:30～14:50	<講義> ■ロコモ予防で健康寿命を延ばす <体験実技> ■骨と筋肉を鍛えるロコモ予防体操	●健康寿命の阻害要因 ●ロコモティブシンドロームとは ・指輪つかテストで自身の筋肉量を知ろう ●7つのロコモチェック ●楽しく実践、結果が出るロコモ予防体操 ・体操の前後を比較する	理学療法士等
14:50～15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

※NIPPON DATAとは厚生労働省が指導している国民を代表する集団の長期追跡調査による循環器疾患基礎調査でどのような因子や所見を持っている者がどのような疾患に罹りやすいかを調べたもの