

平成 30 年度 カリキュラム一覧表 (健康教室)

コース	カリキュラム・時間	講義内容
健康対策系事業 (健康教室)	糖尿病予防 コース	<p style="text-align: center;">測って知る 血糖値と糖尿病予防</p> <p style="text-align: center;"><10:00~15:00></p> <p>～血糖値の変化を確かめてみよう！～ ■一定の時間毎に血糖値を測定し、食事と運動がもたらす身体への影響を分かりやすく解説し、糖尿病という病気を再確認し、その予防に役立てます。 ●糖尿病の診断基準を学び、自己血糖値から糖尿病のリスクを確認します。 ●食事前後、運動後に血糖値を測定し、自身の血糖値変化を見える化します。 ●測定値から改善点を探り、効果的な取り組みを学びます。</p>
	ストレス・睡眠 コース	<p style="text-align: center;">ココロを軽くする ストレス・ 睡眠コントロール</p> <p style="text-align: center;"><10:00~15:00></p> <p>～手に入れよう 快眠～ ■ストレスを正しく理解し、ストレスとの賢い付き合い方、睡眠に対する影響、専門機関の活用などを学びます。 ●うつ病の原因ともなるストレスについて、その正しい知識を学びます。 ●ストレスと睡眠障害の関係を学び、ぐっすり寝てすっきり起きる快眠の秘策を学びます。</p>
	女性のための健康 コース	<p style="text-align: center;">女性のからだと健康！ 女性のための 健康サポートセミナー</p> <p style="text-align: center;"><10:00~15:00></p> <p>～女医と一緒に考える 女性の健康課題～ ■女性のライフスタイルが大きく変化している現在、女性のメンタルヘルスや女性特有の健康管理は早めの対策が大切です。経験豊富な女医と学び、リラクゼーションの体験学習も行います。 ●女性のライフステージごとの健康課題や女性ホルモンの変化を学びます。 ●女性のがん対策、乳がん自己触診法について学びます。 ●専用機器を使って肌年齢測定、ホルモンバランスを整える「リラックスティー」をお楽しみいただきます。 【特集】乳がん触診モデルで触診による乳がんの発見が体験できます。 ※ご注意 ・ご参加は女性の方に限ります。(講師・スタッフ全員女性です。) ・リラクゼーション体験学習は会場によって、「アロマケア」「リフレクソロジー」「薬膳」のいずれかを実施致します。会場によってテーマが異なりますので、協議会HP等でご確認ください。</p>
	エクササイズ コース	<p style="text-align: center;">試してみたい 簡単ダイエット</p> <p style="text-align: center;"><10:00~15:30></p> <p>～体脂肪を減らして若さと健康維持を～ ■測定機器で自身のカラダ年齢を知ることから始めます。健康に欠かせない食事・運動の両面から、無理なく続けられるダイエット成功術を実技を交えて学びます。 ●血管年齢、脳年齢、骨の健康度チェック、体脂肪など専用機器を使ってセルフチェックをしていただきます。 ●健康なカラダを目指し食生活や運動習慣において、取り組みやすいダイエット方法の紹介を致します。 *簡単な運動実技を行います。動きやすい服装でご参加ください。</p>
	健康寿命 コース	<p style="text-align: center;">健診結果から考える 健康寿命の延ばし方</p> <p style="text-align: center;"><10:00~15:00></p> <p>～NIPPON DATA 調査を活かす健康寿命戦略～ ■現在の自身の健診結果から将来起こりうる疾病リスクについて確認します。健康寿命の延伸には循環器疾患の予防とロコモ(運動器障害)予防は必須です。 ●健診結果と循環器疾患発症リスクの調査結果から病気のリスクを評価し予防法を学びます。 ●簡易な筋肉量の測定やロコモチェックから予防に向けた運動を身に付けます。 *健診結果をご持参いただき、動きやすい服装でご参加ください。</p>
新規	エクササイズ (夜間) コース	<p style="text-align: center;">【夜間コース】</p> <p style="text-align: center;">プロに学ぶ 効果的なストレッチ</p> <p style="text-align: center;"><18:30~20:00></p> <p>～エクササイズの定着に向けて、動きたくなるカラダに挑戦～ ■エクササイズは行いたいけど中々・・・と躊躇している方、仕事帰りに筋肉の緊張をほぐし、効果を感じるストレッチから入ってみては如何でしょう。 ●エクササイズの種類と効果を学び、中でもストレッチがカラダに与える影響をプロより学び効果を体験するコースです。肩こり腰痛解消ストレッチ等を体験して楽しく動きたくなるカラダづくりを目指します。 *簡単な運動実技を行います。動きやすい服装でご参加ください。</p>

・カリキュラム内容は会場によって一部変更になる場合がございます。