

6月16日
大阪駅近郊

健康寿命コース

NIPPON DATA調査^(※)を活かす健康寿命戦略

健診結果から考える 健康寿命の延ばし方

～加齢現象は足腰から早めに始めるロコモ予防～



NIPPON DATA調査を活かす健康寿命戦略

- 自身の健診結果から、将来起こりうる循環器疾患発症リスクを確認します。
健診結果を正しく理解して、適切な対応を取ることで将来の医療費を節約できます。
健康寿命の延伸に役立つロコモ予防運動（運動器障害の予防）を実践します。

- 健診結果の数値を活かした生活改善
- 簡易な筋肉量の測定とロコモ予防運動

* 直近の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。

※ 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

講座の ポイント

日時

平成30年6月16日（土）
午前10時～午後3時（受付9時30分開始）

参加費

無料
(昼食付、交通費は自己負担)

会場

梅田スカイビル

タワーイースト36階
「スカイルーム1」

住所：大阪府大阪市北区大淀中1-1

アクセス：JR「大阪」駅 中央北口
より徒歩9分

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 作業療法士等
14:50～15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	