

## 【平成29年度 健康教室・健康イベントのテーマ一覧】

栗田健康保険組合

	No.	テーマ	講師	所要時間	概要
食生活関係	1	健診結果の振り返り&生活習慣改善のヒント	栗田健保 管理栄養士	90分 または 60分	主にメタボに関する健診項目について、自身の定期健康診断結果を確認。その後、食事面と運動面等から、様々な生活習慣改善のヒントをご紹介します。
	2	今日から使える！ 食生活マネジメント術		90分 または 60分	簡単な食生活マネジメント術、①カロリーコントロール術、②バランスコントロール術、③コンビニ活用術について、ワークやクイズを取り入れてをご紹介します。
	3	ランチセミナー		60分	昼食を食べながら、健康的な食生活のポイント等についてご紹介いたします。
運動関係	4	ヨガでリラックス	(株)ルネサンス	60分	疲労回復に欠かせない睡眠について考え、気軽にできるヨガのポーズで身体を動かすことの良さを体験します。
	5	機能改善ストレッチ ～肩こり・腰痛予防～		60分	肩こり、腰痛の予防、目の疲れを軽減するストレッチを行います。業務の合間にてできる簡単ストレッチを紹介します。
	6	VDTセミナー		60分	VDT作業（PC等を使ったデスクワーク等）について理解を深め、姿勢改善方法、疲労回復ストレッチや眼精疲労のツボ刺激を体験します。
	7	ボールエクササイズ		60分	ミニボールを使って、筋力トレーニング、ストレッチ、セルフマッサージ等を体験します。職場や自宅での簡単活用術を学ぶことができます。
	8	体成分測定会		所要時間 1人10分	身体の成分（脂肪量や部位別筋肉量等）を測定し、トレーナーからのアドバイスを受けます。運動方法が学べ、生活習慣改善のきっかけになります。
喫煙対策	9	加速度脈波測定	(株)ルネサンス	所要時間 1人5分	指先の毛細血管における血液循環を測定します。喫煙習慣だけでなく、運動不足や食習慣などが影響する血管の健康状態がわかり、生活習慣について考えるきっかけになります。
女性の健康	10	女性の健康	栗田健保 管理栄養士	30分 または 60分	女性ホルモンと女性の健康（ライフステージごとにおける健康問題） 婦人科がん検診の重要性、疾病を予防するための生活習慣等についてご紹介いたします。

