

県内健診機関

日本赤十字社熊本健康管理センターの専門職（保健師・管理栄養士・運動指導士）が実施している講演テーマとなります。

No	講演テーマ	オンライン講演 実施の可否	職名	具体的な内容
1	生活習慣病の重症化を防ぐために (高血圧または糖尿病)	○	保健師	<ul style="list-style-type: none"> 自分の結果を知る（どのレベルにいるのか） 疾病の基礎知識（身体の中でどうなっているのか） 予防、改善のポイント
2	生活習慣病（メタボリックシンドローム）予防の生活	○		<ul style="list-style-type: none"> メタボリックシンドロームの基礎知識 メタボリックシンドロームの予防・改善のポイント
3	上手なお酒の付き合い方	○		<ul style="list-style-type: none"> お酒の適量 自分の飲酒量について お酒と上手につきあうための方法
4	生活習慣病（メタボリックシンドローム）予防の食生活	○	管理栄養士	<ul style="list-style-type: none"> 適正量と食事量、バランス（組み合わせ）について、作業をもとに確認する 適正な食事時間について（時間栄養学） 早食いやベジファーストについて、減塩の工夫・アルコールについて等
5	太らないための食事法	○		<ul style="list-style-type: none"> 自分の適性エネルギーを知り、1食あたりの量を把握する 間食や外食のと리카たの工夫 アルコールについて 欠食と肥満の関係について 食事時間について（時間栄養学）等
6	働く世代もフレイル予防！～若いうちからコツコツと～	○		<ul style="list-style-type: none"> 自分の適性エネルギーを知り、1食あたりの量を把握する バランスよく、おいしく食べる（主食・主菜・副菜をそろえる） 3食規則正しく食べることのメリット たんぱく質と筋肉の関係
7	生活習慣病（メタボ・ロコモ）予防の運動	○	運動指導士	<ul style="list-style-type: none"> 運動の効果や必要性について 効果的な運動の目安について 実技：生活習慣病（メタボ・ロコモ）予防に適した運動の紹介
8	肩こり、腰痛予防・解消（ストレッチ、自重筋トレの方法）	○		<ul style="list-style-type: none"> 肩こり、腰痛の原因について 実技：セルフチェック（姿勢や柔軟性など）、ストレッチ、自重筋トレの紹介
9	ストレッチ&有酸素運動（ウォーキング・ステップ・リズム運動）教室	○		<ul style="list-style-type: none"> 運動の効果や必要性について 実技：ウォーキング前後のストレッチと効果的で正しい歩き方、室内軽運動の紹介、足腰を強化する筋トレの紹介

※「肩こり、腰痛予防・解消」は、広めの会場で、動きやすい服装が望まれます。現在、安静を伴う治療中の方向けの内容ではありません。

※「ストレッチ&ウォーキング教室」は、屋外に出る場合もあります。

※変更があった場合は、熊本支部ホームページでお知らせします。