

令和7年度 第2回 健康づくりセミナー

今回のセミナーは、健診結果が返却される時期に合わせて、保健師から「ここだけは見てほしい健診結果」と「知ってほしいがんのこと」の2つのテーマで、結果の読みとり方や健康づくりの活用ポイント、さらに、がんとがん検診等について具体的に解説いたします。

また加えて、いつまでも若々しくカラダを保つために、よい姿勢を保持し、カラダを引き締めるためのストレッチ法等について、運動指導士から実技を交えてご紹介します。

この機会に、健康に関する知識を深めていただき、ご自身のカラダと日頃の生活習慣等を振り返り、今後の健康管理にお役立てください。

対象者	当支部組合員及びその家族（家族のみの利用も可）
視聴期間	令和7年9月22日（月）～令和7年11月3日（月） （上記期間中であれば、何度でもご利用いただけます）
費用	無料（セミナー参加における通信費等をご負担ください）
講師	日本赤十字社熊本健康管理センター 保健師・運動指導士
視聴方法	組合員専用ページ及び事務担当者専用ページのお知らせをご参照ください （ログインにはIDとパスワードが必要となります）

動画内容

健診結果はあなたの カラダからの大事なメッセージ！

講師：保健師

（メタボ予防・改善編）

ここだけは見てほしい「健診結果」

- ・ 健診の重要性
- ・ 脳卒中・心疾患に
なりやすいのは？
- ・ 皆さんの結果はどうですか？

（がん予防編）

知ってほしい「がん」のこと

- ・ がんは身近な病気
- ・ がんはこうやってできる
- ・ がんは早期発見が大事
- ・ がんを予防する 等



いずれも各動画 20分程度です

姿勢を整え、カラダを 引き締めよう！

講師：運動指導士

（整う編）

- ・ からだの仕組みについて
- ・ 現代人に多い姿勢の乱れと原因
- ・ セルフチェックしよう
- ・ 姿勢改善のためのストレッチ 等

（引き締め編）

- ・ 正しい姿勢と効果的な
歩き方を知る
- ・ 姿勢改善のための
エクササイズと習慣
- ・ 日常生活でできることから
はじめよう 等



ご参加お待ちしております

