

# 令和7年度第3回 健康づくりセミナー

私たちは普段、何気なく口にしている食事にどれだけ気を配っているのでしょうか？  
食事のタイミング、食べる順番、外食やコンビニでのメニュー選びのポイント等、食の選択によって、私たちの「からだ」のコンディションも決まってきます。  
また現代では、肩こり・腰痛の症状に悩んでいる人は多く、慢性の肩こりや腰痛は、日頃の生活習慣が深く関わっているものがほとんどとも言われています。  
特に、食習慣の乱れや身体活動量が減る傾向にあるこの時期、日々の食事やからだの使い方等、ご自身の生活習慣を見直して、改善のきっかけづくりにつなげてみませんか？

※特定保健指導の対象の方にもお勧めのセミナーです。

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12月15日（月）～令和8年1月18日（日） （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はご負担ください）
講 師	日本赤十字社熊本健康管理センター 管理栄養士・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

いずれも各動画 20 分程度です

### 血管力アップのカギは食事にあり

～やめなくていいんです。ただ、選びましょう！～

講師：管理栄養士

#### （初級編）

- ・自分にあった食事量とは
- ・栄養バランスについて
- ・上手な間食の摂り方は 等

#### （ステップアップ編）

- ・時間栄養学について知ろう！
- ・外食の選び方のコツ
- ・お酒の飲み方について 等



### 気軽に肩こり・腰痛を予防・改善しよう！

講師：運動指導士

#### （肩こり編）

- ・肩こりの原因とは
- ・正しい姿勢を知り、セルフチェックしよう
- ・予防・改善のためのエクササイズ
- ・すき間時間にできる肩こり解消 等



#### （腰痛編）

- ・腰痛の原因とは
- ・セルフチェックをやってみよう
- ・予防・改善のためのエクササイズ
- ・すき間時間にできる腰痛解消 等



多くのご参加お待ちしております！