

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。

種別	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
生活習慣	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	・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	○		・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	○		・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
食事	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	・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	○		・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 ・間食や外食のとりかたの工夫 ・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） ・夜遅い食事について ・シフト制勤務時の食事の摂り方について 等
	6	心身ともに元気に過ごすための食生活	○		・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 ・栄養バランスについて（4つの皿にあてはめる：主食、主菜、副菜×2） ・体に必要な栄養素について ・3食規則正しく食べるメリットについて ・栄養バランスと間食について ・サプリメントや補食について 等
運動	7	生活習慣病（メタボ・ロコモ）予防の運動	○	運動指導士	・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）	○		・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	○		・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。