

健康診断を無駄にしないためのポイントと 継続できるウォーキングのすすめ ～足元から健康を保つためには～

米国スタンフォード大学の実験（2014年）によると、歩行は、座っている状態と比べてクリエイティブ思考（創造性）を平均で約60%向上させることが実証されており、日々のパフォーマンス向上に有用と言われています。

今回の運動指導士による講座では、「からだを動かす・歩く」ことにターゲットを絞り、安全で効果的なウォーキングや継続に繋がるポイント等についてご紹介します。また、ご自身の健診結果を無駄にしないよう、健康診断の結果の解釈の仕方や健診結果が将来の病気にどう影響を及ぼすのか、また、日常生活に活かすため世代別に分けたポイントについて、具体的に保健師が解説する内容もご用意しています。

暑さも落ち着き、徐々に過ごしやすくなる時期です。本セミナーを視聴して、ご自身の体と向き合い、心身のリフレッシュをしてみませんか。

また、別添のウォーキングのススメも併せてご活用ください。

対 象 者	当支部の組合員及びその家族であればどなたでも
視聴期間	令和8年10月27日（火）～令和9年1月11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 保健師・運動指導士
視聴方法	下記をご参照ください ※詳しくは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覧ください



動画内容

各編2構成で、いずれも動画は15分程度です

自分の目指す「カラダ」作りにつながるコツ Part 2 ～足元に目を向けて～

～座学編～

- ・なぜ今、歩くことなのか ・未来への筋力投資
- ・今日からできる歩き方・姿勢づくり
- ・続けるコツと未来への一歩 ・リフレッシュ体操

～実践編～

- ・ウォーキング前後のストレッチ方法と
正しい歩き方
- ・筋力 Up・維持のための工夫やひざ等に負担が
かからないためには
- ・無理なく楽しく続けられる健康行動

健診結果は未来を変えるためのヒント ～気付いた今が活かしどき～

～前編～

- ・血管の変化は静かに進んでいる
- ・脳梗塞や心筋梗塞等になりやすいのは
- ・若いうちからの健診結果がどう病気の発症に
つながるのか ～疾患のリスクの視点から～
- ・未来を変える健診結果の見方

～後編～

- ・健康寿命とは
- ・健康寿命を伸ばすためのポイント（世代別）
- ・生活の中でできることをみつけよう

動画視聴方法



職場やご自宅等のパソコンやスマートフォンから見るができます

① 下記の URL または、右の2次元コードを読み取る

<https://www.kenkan.gr.jp/workshop/kouritu-kumamoto/>

② ID とパスワードを入力し、ログイン後、各動画を視聴ください

※ID とパスワードは組合員・事務担当者専用ページをご確認ください。

