

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	糖尿病の重症化を防ぐために	○	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	意外と知らないお酒の話	○		・お酒の適量 ・飲酒による身体への影響 ・上手な飲酒量の減らし方
	4	睡眠と健康	○		・睡眠不足が引き起こす心と体の不調 ・良い睡眠のためのポイント
食事	5	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) ・嗜好品について(アルコール・菓子類) ・減塩の工夫について 等
	6	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
	7	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 ・サプリメントや捕食について 等
運動	8	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
	9	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) ・実技:ストレッチ、自重筋トレの紹介
	10	ストレッチ&有酸素運動(ウォーキング・ステップ・リズムサーキット運動)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・屋外軽運動の紹介 ・実技: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。