

## 令和8年度「健康スキルアップセミナー」プログラム（案）

時 間	内 容	
9:30	受 付	ベジチェック（希望者）
9:50	開 会	あいさつ、オリエンテーション
10:00	説 明 (15分)	「 検査結果の見方について 」
10:15~11:45	基調講演 (90分)	<p>『 医師による 生活習慣病予防のための講演 』</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 医師による講演。</li> <li>・ 生活習慣（食事、運動、睡眠、喫煙、飲酒）の関連性について。 （日々の日常生活の中で、適切な運動習慣や食事習慣をもつこと、よりよい睡眠をとること等が連動し、生活習慣病の予防改善に繋がる、等の講和。）</li> <li>・ 当支部の健康課題である高血圧、糖尿病、脂質異常、腎不全の予防、改善に寄与するもの。</li> </ul>
11:45~12:45	昼食休憩 (60分)	・ 栄養バランスの良いヘルシーお弁当。
12:45~14:00	講 演 (75分)	<p>『 栄養講座 』</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 時間栄養学（「いつ」「なにを」「どのように食べるか」）</li> <li>・ すぐに実践できる食事の健康法（脂質・血糖値を抑える食べ方、減塩に繋がる代替食品や調理方法等）。</li> <li>・ 野菜の効率的な摂取方法（調理方法、栄養バランス等）</li> </ul> <p style="text-align: right;">など</p>
14:00~14:10	休憩(10分)	
14:10~15:25	運動実技 (75分)	<p>『 運動実技 』</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運動強度のレベルを分けた運動メニューの紹介（運動習慣のある方から運動不足・高齢の方でも無理なく続けられる内容）</li> <li>・ 部位別のすき間時間にできる運動メニューの紹介と継続のコツ。</li> <li>・ 椅子を使った運動、寝たままできる運動、リラックス効果のあるストレッチ等の紹介。</li> </ul> <p style="text-align: right;">など</p>
15:30	閉 会	あいさつ