



# 2016年度 おすすめ講話のご案内



## ～健康づくりに役立ててみませんか？～

(一財)九州健康総合センター



### 保健師による講話

#### タバコについて考えてみませんか？《60分》



「タバコは健康にとってよくないものだ！」ということは、皆さんご存じだと思います。しかし、分かっているにもかかわらずやめられないのが、タバコです。職場における喫煙は、喫煙者の健康問題だけではなく、非喫煙者の心身の健康にも悪影響を及ぼします。「タバコの害」についてはもちろんのこと、「タバコをやめられない理由」や「禁煙のコツ」についてご説明いたします。今禁煙したい方、禁煙に全く興味のない方、またタバコを吸わない方にも、ぜひ考えて頂きたいタバコについて楽しく分かりやすくお話いたします。

#### 職場での腰痛を予防しよう《60分》



腰痛は日本人の8割以上が一生に一度は経験します。腰痛は労働者にとって身近な症状のひとつであると同時に、仕事に支障をきたしやすく、生活の質を低下させるものです。職場で腰痛が発生する要因として、動作・環境・個人的要因以外に心理・社会的要因(ストレス)も関与しています。この講話では職場における腰痛予防対策を最新の知見もふまえてご紹介します。



### 管理栄養士による講話

#### がんを予防する食生活《60分》

1981年以降、「がん」は日本人の死因の第一位です。研究の結果、日本人のがん予防にとって重要な要因は、「喫煙」「飲酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」です。特に食生活の影響は大きいとされています。がん予防のため、毎日の食生活で改善できるポイントについて、わかりやすくお話いたします。楽しく一緒に学びましょう。



#### 食事体験学習《60分》

エネルギー・栄養バランスを考えたヘルシー弁当を食べながら、クイズ形式でお話をします。みなさんの昼食時間帯を利用して、楽しく学ぶことができます。

##### ※弁当代は実費

＜テーマ例＞

- ◇ころを元気にする食生活のポイント
- ◇毎日の食事でコツコツ骨づくり
- ◇脂肪をためない食生活



詳しくはここをクリック



### 健康運動指導士による講話

#### ロコモティブシンドローム予防運動《60分》

ロコモとは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の通称です。骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のことをいい、進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。

- ・『健康寿命』を延ばす運動
- ・骨と筋肉を鍛える運動
- ・毎日の生活に『+10』の運動を！



#### 心身の疲れは運動で解消しよう《60分》

軽く身体を動かすことで脳や身体にたっぷり酸素が行き渡らせ、凝り固まった身体や傷ついた身体を癒し疲労感を和らげる実技を皆さんと一緒にを行います。ストレス解消に非常に効果的です。

- ・筋肉を緩める(筋弛緩法)
- ・身体と心を伸ばす(ストレッチ)
- ・自律訓練法(リラクゼーション法)



時間：基本 60分間、以降30分単位で設定  
料金：基本 20,000円、以降5,000円/30分単位  
(税抜き) 別途、交通費が必要です



#### 【お問い合わせ先】

(一財)九州健康総合センター 健康管理グループ  
電話(093)672-5002



ホームページ <http://www.kyuken.or.jp/>

