



# 2023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

- ①『職場のメンタルヘルス～怒りと向き合うアンガーマネジメント～』 ②『これならできる!生活習慣病予防ワンポイントアドバイス』

「些細なことでついイライラしてしまった…」 「ため込んだイライラを人にぶつけて後悔する…」 など、感情を上手くコントロールできずに悩んでいる方は少なくありません。アンガーマネジメントとは、怒りの感情と上手につき合っていくための心理トレーニングです。ストレスを軽減し、仕事の生産性アップや職場の人間関係の改善、ハラスメントの予防にもつながります。



「生活習慣病」は、食習慣・運動習慣・喫煙・飲酒などの生活習慣がその発症や進行に關与するものです。生活習慣病を放置しておく、動脈硬化が急速に進み、様々な合併症を引き起こします。予防するためには、生活習慣を見直し、改善に取り組むことが大切です。分かりやすく生活改善のポイントをご紹介いたします。



## 管理栄養士による講話

- ③『あなたの知らない糖質の世界  
～糖質は体に不可欠な栄養素です～』

近年、“糖質抜き”や“低糖質”など、糖質を制限する風潮があります。しかし、糖質は悪者ではなく、体にとって必要な栄養素です。「糖質とは何か」、「なぜ糖質をとり過ぎると良くないか」、「糖質が足りないとどうなるか」などを理解し、からだに必要な糖質の量を確認しましょう。



- ④『快腸生活をはじめよう!～腸耳寄りな食事の話～』

私たちの身体には免疫機能が備わっており、約70%が腸に集中しているといわれています。腸の中にはさまざまな腸内細菌が住んでいます。腸内細菌には、「免疫機能」「生活習慣病を防ぐ機能」という大きく2つの働きがあり、最近の研究で、腸内の環境が内臓脂肪をコントロールしていることがわかってきました。大切な腸を守るための食生活についてご紹介いたします。



## 運動指導者による講話

- ⑤『転倒災害防止プログラム(事業所向け)』 ⑥『職場でストレッチをしよう(肩こり・腰痛編)』

理学療法士、健康運動指導士による新しいプログラムです。企業の死傷災害発生状況によると「転倒」が労働災害のトップとなっています。今後、労働者の平均年齢が上昇していけばさらに転倒災害が増加することが予見され転倒予防に取り組むことが重要になります。

- ◇「転倒の原因と予防のコツ」のレクチャー
- ◇転倒予防エクササイズ指導



▶詳しい内容と料金はこちら

長時間同じ姿勢になってしまうデスクワークは、肩こり、腰痛の原因になります。肩こり、腰痛などの不調は、背骨や骨盤の歪みにより、神経を圧迫して痛みを引き起こすこともあります。職場や家庭でストレッチし効果的に身体をほぐしていきましょう。

- ◇「肩こり、腰痛の原因と予防のコツ」のレクチャー
- ◇姿勢の確認、改善
- ◇ストレッチングの実際(肩こり、腰痛)



時間：基本 60分間、以降30分単位で設定  
料金：基本 33,000円、以降5,500円/30分単位  
(税込) ※別途、交通費が必要です



実施場所：北九州市内及びその周辺  
実施日、実施時間帯：平日の9～16時  
※その他のご要望に関しましては、お気軽にお問い合わせください。

### 【お問い合わせ先】

(一財)九州健康総合センター 保健指導チーム  
電話(093)672-5002



ホームページ <http://www.kyuken.or.jp/>