



# 2024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～

「些細なことについて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。



### ②『生涯現役社会をめざそう

～人生100年時代を元気に働くために～

「超高齢社会」を迎えた日本では、高齢になっても元気で働くことが求められています。現役世代の方には“まだ関係のない話”と思われるかもしれませんが、実は身近な問題でもあります。将来を見据えて今から準備しておくために、「フレイル」や「若年性認知症」について知っておくことが大切です。また、高齢者と一緒に働く際の、配慮についても学びましょう。



## 管理栄養士による講話

### ③『適塩生活を始めましょう

～日頃の味付けは濃くないですか～

他県と比較して、福岡県は食塩摂取量が多いです。食塩の摂り過ぎは、体内の浸透圧の関係で高血圧になり、高血圧に伴う血管の硬化などにより、脳血管疾患や心血管疾患、腎臓病などのリスクが高まります。また、胃がんのリスクも高くなります。毎日の食事で摂取する食品の食塩量を学び、今日から適塩生活を始めませんか？



### ④『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。



## 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)』

理学療法士、健康運動指導士によるプログラムです。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の指導



### ⑥『肩こり・腰痛予防改善講座』

多くの方の切実な悩みになっている肩こり、腰痛。背骨の周りの筋肉をほぐし、鍛えることで姿勢も良くなり、背骨のズレや歪みを改善することによって症状の改善につながっていきます。理学療法士、または健康運動指導士による専門的な講話と日常生活の中で実践できる運動の実技を行います。

- ◇「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・筋トレの実際(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/>

