健康づくりイベント講師依頼テーマ（例）

（参　考）

①運動系講演内容（実施講師の資格：健康運動指導士など）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 実施テーマ | 目的と対象 | 形式 | 実施内容詳細 | 必要環境 |
| 運　　　　　動 | 正しい歩き方でメタボ予防 | <目的>　普段の歩き方を正しく行うことによって、身体活動の向上を促します。<対象>運動不足の方運動習慣の少ない方 | 講義実技 | ・メタボリックシンドロームについて・歩くことのメリット・動きのチェック・歩数のチェック・正しい歩き方の実技指導 |  |
| 普段のカラダの使い方でメタボを予防 | <目的>正しいカラダの使い方の方法を理解していただき、日常での身体活動増加を促します。<対象>運動不足の方運動習慣の少ない方 | 講義実技 | ・メタボリックシンドロームについて・生活習慣について・動きのチェック・日常でできる運動方法 | <場所>簡単に動けるスペース<所要時間>60～90分<服装>普段着（女性の方は動きやすい服装）※　参加人数によっては音響機器、放映用設備 |
| メタボを予防の○○体操 | <目的>　ラジオ体操や自宅でできる運動の正しい実践方法を習得いただき、運動の習慣化を促します。<対象>運動不足の方運動習慣の少ない方 | 講義実技 | ・メタボリックシンドロームについて・生活習慣について・○○体操の実技方法 |

②栄養系講演内容（実施講師の資格：管理栄養士など）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 実施テーマ | 目的と対象 | 形式 | 実施内容詳細 | 必要環境 |
| 栄　　　　　養 | 少しのチェンジでメタボ予防 | <目的>ご自身の食事の取り方「くせ」を知り、改善意識を誘発します。<対象>肥満気味の方栄養知識の少ない方 | 講義 | ・メタボリックシンドロームについて・適切な栄養と量のバランス・食べ方の習慣について・適した食事の選び方 | <場所>会議室など<所要時間>60～90分<服装>普段着※　参加人数によっては音響機器、放映用設備 |
| 外食を一工夫、上手なコンビニ食の選び方 | <目的>　外食での食事の選び方や留意点を習得し、日常での食事選択力を身につけていただきます。<対象>外食が多い方（コンビニ食を含む） | 講義 | ・メタボリックシンドロームについて・適切な栄養と量のバランス・外食のメリット・デメリット・外食の選び方 |
| 健康なカラダをつくる食習慣 | <目的>　ご自身にとって必要な栄養（質と量）について知っていただき、適切な食習慣を促します。<対象>栄養について知識啓発がなされていない方 | 講義 | ・メタボリックシンドロームについて・食習慣と生活習慣・適切な栄養の量とバランス |

③メンタルヘルス講演内容（実施講師の資格：健康運動指導士など）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 実施テーマ | 目的と対象 | 形式 | 実施内容詳細 | 必要環境 |
| メ ン タ ル ヘ ル ス | こころとカラダのセルフケア | <目的>ストレスとカラダの関係を理解し、セルフケアの実技を体得していただき、セルフケアの実践を日常に取り入れていただきます。<対象>心身の健康の関係性の研修が初めての方 | 講義実技 | ・ストレスの理解・ストレスからくる疾病・ストレスとカラダの関係・不調のサイン・姿勢のチェック・カラダのチェック・リラクゼーション法 | <場所>簡単に動けるスペース<所要時間>90分<服装>普段着※　参加人数によっては音響機器、放映用設備 |
| ストレス耐性について | <目的>　「ストレスに強い」とは何か、ストレス耐性について理解していただき、耐性の一つ、良好な生活習慣とカラダづくりの重要性を理解していただきます。<対象>ストレス耐性の研修が初めての方 | 講義実技 | ・ストレスの理解・ストレス耐性・ストレスと生活習慣・ストレス耐性チェック・こころとカラダをほぐすストレッチ |
| ストレスについて | <目的>　ストレスはストレッサーとそれに対する反応であることを理解し、ストレスの認知によって、いくつかの対処方法を見いだせることを理解していただきます。<対象>ストレス反応の研修が初めての方 | 講義実技 | ・ストレスのとは・ストレッサーと心身の反応・認知について・対処法（不調のサイン・こころとカラダをほぐすストレッチ） |

④その他の講演内容（実施講師の資格：健康運動指導士など）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 実施テーマ | 目的と対象 | 形式 | 実施内容詳細 | 必要環境 |
| 睡　　眠 | メタボと睡眠の関係 | <目的>睡眠が身体に与える影響や、効率の良い睡眠方法の知識を習得していただきます。<対象>交代勤務など不規則な形態の方睡眠不足が心配される方 | 講義実技 | ・メタボリックシンドロームと生活習慣・睡眠の影響・質の良い睡眠をとるために・入眠前のストレッチなど | <場所>簡単に動けるスペース<所要時間>60～90分<服装>普段着※　参加人数によっては音響機器、放映用設備 |
| 健 診 結 果 | 健診結果の見方・活かし方 | <目的>　ご自身の健診によるデータの推移や、想定される疾病の知識を習得し、適切な生活習慣を送る動機付けを行います。<対象>健康診断への関心を高めていただきたい方 | 講義 | ・健康診断の項目について・動脈硬化について・メタボリックシンドロームについて・動脈硬化性疾患について | <場所>簡単に動けるスペース<所要時間>60～90分<服装>普段着※　参加人数によっては音響機器、放映用設備 |
| 喫　　煙 | たばこの害と禁煙 | <目的>　喫煙が健康被害や経済的なコストに繋がることを理解し、禁煙を促します。<対象>喫煙習慣のある方 | 講義 | ・喫煙とカラダの関係・喫煙によるメタボリックシンドロームと疾病の発症リスク・禁煙後の健康改善・禁煙後の体重増加を防ぐ方法（運動／食事） | <場所>簡単に動けるスペース<所要時間>60～90分<服装>普段着※　参加人数によっては音響機器、放映用設備 |