　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 |