

講座内容一例

(時間の短縮、延長については個別にお問い合わせください)

コース名	具体的メニュー例	所要時間
①生活習慣病予防	生活習慣病の予防について（講話） 平成 27 年死亡統計で、岩手県は脳卒中による死亡が女性全国ワースト 1、男性ワースト 3、心疾患は男性がワースト 2 となっています。これらの疾病はなぜ起こるのか、どのようにしたら防ぐことができるのか考えてみましょう！	30 分
②食生活	望ましい食生活の実践について（講話） 「健康でいたい」「美しくなりたい」そんな願望もちょっと食事を見直すことで実現できるかもしれません。さあ、今日から実践しましょう！	30 分
③ヘルシー会食	ヘルシー会食（講話）+ 食事(有料)（60分） 昼時間等においしいヘルシーメニューを食べながらの講座です。 (1) 野菜たっぷり、産地直送 600 キロカロリー 塩分 2g 以下弁当 1食 800 円 10 食以上（会場に配達可）	60 分
④運動	運動について（講話） 健康づくりのための運動の効果について。運動が身体に及ぼす効果とは？	30 分
	運動について（実技） さあ、実際に体を動かしましょう！ ※ 調整に時間が必要なので、必ず 2 ヶ月以上前に申し込んでください。	60 分
⑤禁煙	たばこが健康におよぼす悪影響について（講話） 知っているけどやめられない。それはたばこに中毒性があるから。そして、吸っている人より、煙を吸わされている人に害が大きいのです。なぜ？	30 分
⑥歯科	お口の健康づくりについて（講話） 口腔の健康が全身の健康にも影響することをご存知ですか？お口の中の健康チェックをしてみましょう。	30 分
	お口の健康づくり・実践編（講話・実技） 毎日何気なくやっている歯磨きですが、本当に正しい磨き方？お口の中の健康を保つため、正しいブラッシングの仕方を学んでみませんか？	60 分
⑦心の健康（メンタルヘルス）	心の健康づくりについて（講話・自己チェック） 岩手県は自殺による死亡率がとて高く、また自殺の大きな原因として“うつ病”があげられます。「眠れない」、「からだがだるい」、「食欲がない」。こんな症状が長く続いていませんか？“うつ病”は早期発見と治療で治る病気であり、正しい理解と対応が必要です。簡単にできる自己チェックで早めのこころのケアを！	30 分
⑧感染症予防	感染症の予防について（講話） 私たちの周りにはインフルエンザ、ノロウイルス、結核、O-157 等の感染症がいっぱい。どうやって身を守ればよいか？	30 分