

令和7年度 健康教室テーマ一覧

◆健康測定編◆

測定機器と関連する「講座テーマ」を記載しています！

体組成計



- ・体組成計測定、説明
- ・筋肉と脂肪の違い
- ・たんぱく質のとり方

血管年齢・ 血圧



- ・血管年齢測定、説明
- ・血管の働き、血圧測定の重要性
- ・減塩より適塩を！

骨密度 測定



- ・骨密度測定、説明
- ・骨を強くする食事
- ・骨を強くする体操

立ち上がり テスト



- ・立ち上がりテスト、説明
- ・フレイル、ロコモティブ
シンドローム予防

ベジチェック



- ・野菜摂取量測定、説明
- ・野菜で免疫力UP

◆健康講座編◆

こころ・睡眠



- ・知っているようで知らない
睡眠の話～睡眠とストレス～
- ・働きやすい職場環境づくり
- ・誰でもゲートキーパー
～みんなで支えるこころの健康～

健診・検診



- ・活かす 健診結果

タバコ・禁煙



- ・ニコチン依存度チェック
- ・一酸化炭素 (CO) 濃度測定

お口の健康



- ・歯周病って知っていますか?
- ・お口の体操やってみませんか?

栄養



- ・外食・中食をかしこく活用するコツ
- ・食品ロス～地球に優しく
おいしい健康ライフ～
- ・“腸”能力をアップさせる食生活
※食生活改善推進員会の試食提供も!

◆運動・調理編◆

調理



- ・コンビニで買える時短ごはん
- ・無限に食べられる野菜料理
- ・たんぱく質UP!レシピ

※調理に必要な食材は準備いただきます

運動



- ・簡単筋力トレーニング
- ・リズムに合わせた体操
- ・ピラティス、ヨガ

運動



- ・子どもと一緒に体操
- ・大人のラジオ体操

保健師・栄養士・歯科衛生士が担当し

皆さんの健康づくりをサポートします。

紹介しているテーマ以外でもご希望があれば、ご相談ください！

開催場所に悩んでいる方には施設のご紹介をいたします！

☆問い合わせ☆ おつ市 健康づくり推進課

☎0175-22-1111(2573)