

令和6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



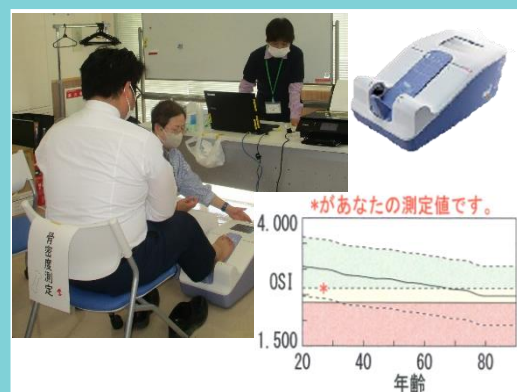
- ・体組成計測定や説明
- ・筋肉と脂肪の違い
- ・たんぱく質のとり方

血管年齢・血圧



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

骨密度計



- ・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
- ・フレイル予防（食事）

◆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
- ・検診でがんが見つかる確率

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
- ・野菜で免疫力UP ・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