

ヘルスアップセミナー

『ヘルスアップセミナー』とは

健康意識を向上させ、健やかな職場や地域の環境をつくるために、「こころとからだ」に関するセミナーを実施しています。

ヘルスアップセミナーには手軽に実施できる1回形式のセミナーから、複数回のセミナーを組み合わせた形式、また複数職種を組み合わせた形式などがあります。職場や地域のニーズに応じて、生活習慣に関すること、健診結果に関すること、こころに関する事など、各専門職が提供します。

みなさんと話し合ったり、健康づくりを体験したり、日常生活に活かせる具体的な方法を導き、心身ともに健康になるためのサポートします。

サービス内容

セミナーの形式



講義 型

テーマに応じた専門職が、健康づくりの基本から応用までわかりやすく講義いたします。



グループワーク 型

意見を出したり、人の意見を聞くことで、日常生活にいかせる健康づくりに取り組むことが出来ます。



体験 型

実際に料理をしたり、運動をしたりすることで、健康づくりの楽しさを体感することが出来ます。

提供の形式

複数回もしくは複数職種対応形式のセミナー

テーマに合わせて、複数セミナーをお好みで組み合わせることができるセミナーのセットです。

各専門職が、健康づくりの基本から応用までわかりやすく講義いたします。

1回形式のセミナー

ご希望のテーマに合わせて、専門職がセミナーを提供しております。お気軽にお申し込み下さい。

EX・・

職場や地域での衛生週間イベントとして健康づくりを気軽に始めたい職場や地域

導入事例 A

入社1～3年目の社員研修の一環として実施しています。

若年層から健康づくりの知識を学び、社会人としての環境変化に対応した実践方法を紹介します。また、人間関係づくりに役立つコミュニケーションスキルも学ぶことで、「こころとからだ」の両面からサポートするセミナーです。

担当専門職

保健師	臨床心理士	健康運動指導士
生活リズムと健康 バランスのとれた食事 休養・睡眠と疾病の関係 歯周病と疾病・喫煙 など	メンタルヘルスの基礎 セルフケア コミュニケーション能力 ストレス対処法 など	健康づくりの運動 身体を動かす必要性 日常生活での工夫 運動の体験 など

タイムテーブル

【講義】 生活習慣 (50分)	【講義】 口腔衛生 (40分)	休憩	【講義】 メンタルヘルス (90分)	休憩	【講義】 健康づくりのため の運動(60分)	【実技】 健康づくりのための 運動(80分)
担当: 保健師	担当: 保健師		担当: 臨床心理士		担当: 健康運動指導士	担当: 健康運動指導士

※講義は、グループワーク等の作業も入ります。

セミナー参加者の声

- 参加者のうち、何らかの健康づくりのために、行動目標を立てた方 (96.2%)
- コンビニや外食で、食事を選ぶ時は5色のバランスに気をつけたい
- 朝食をきちんと食べ、遅い時間の食事には食べ方などに気をつけたい



- アサーティブな自己表現を、仕事やプライベートでも使い、良好な人間関係をつくりたい
- 階段を利用したり、少し離れた駐車場に停めたり、とにかく身体を動かすようにしたい

導入事例 B

特定保健指導の初回面接や継続支援を専門スタッフで包括的に実施しています。

グループワークを行い、参加者の皆さんがご自身の生活習慣を振り返ることで、現在の問題点と改善するための具体的な方法を見つけられるようサポートします。初回面接では無理なく継続できる改善方法を目標と設定し、その後、一定期間（3～6ヶ月）連絡をとりながら、目標の達成度の確認、目標の見直しなどの継続支援を行います。

担当専門職

保健師

- 身体の状態を知る
- 健康診断結果の見方
- 将来のリスクを考える
 - 問題点を考える
 - 改善方法を考える

管理栄養士

- 食事の改善方法を考える
 - 食べ過ぎ
 - 早食い
 - 飲酒、つまみ
 - 間食

健康運動指導士

- 運動の改善方法を考える
 - 体成分測定結果の見方
 - 時間がない
 - 運動が苦手
 - 運動しても効果がない

タイムテーブル

初回面接（グループ支援）

【測定】 体成分測定 腹囲測定 (30分)	【講義】 身体の状態を知る (45分)	休憩	【講義】 食事の改善方法 を考える (60分)	休憩	【講義】 運動の改善方法 を考える (60分)	【講義】 改善方法(目標)を 考える (30分)
	担当: 保健師		担当: 管理栄養士		担当: 健康運動指導士	担当: 保健師

※講義は、グループワーク等の作業も入ります。

3ヶ月後 中間アンケート送付

○アンケートとは？

文書にて取組状況などを確認し、一人一人に合わせた生活改善のアドバイスをを行います。



6ヶ月後 最終アンケート送付

セミナー参加者の声

- 目標を持ってダイエットを出来た。良かったと思います。
- この教室をきっかけに昼休みに20分歩くようになった事やラジオ体操をほぼ毎日続ける事が出来ました。
- 遂にベルトにハサミを入れました。カット、カット、カロリーカット。爽快です。

職場や地域のニーズに応じて、様々なテーマをご準備しております。
下記テーマをご参照下さい。

『生活習慣』編

禁煙 虎の巻 ～たばこの心身の影響から禁煙成功の秘訣まで。「無理なく禁煙」を目指しましょう！～	
サクセスフルエイジング ～「より自分らしく」素敵に年齢を重ねるための「成活」のすすめ～	
季節to健康 ♪ ～熱中症や感染症など季節に合わせた健康づくりをご紹介～	

『病気』編

健診結果取扱い説明所 ～数字や英語が多く難解な健診結果・・・専門家が見方のコツをご紹介♪～	
STOP！生活習慣病！！ ～現在の生活習慣から将来的な病気のリスクや予防法を考えましょう～	
古くて新しい「メタボ」総論 ～聞きなれた言葉だけに、意外に知らないメタボの秘密・・・ご存知ですか？～	

『食生活』編

食事バランスガイド活用講座 ～食事バランスガイドを活用して、自分の食生活を見直し&バランスUP～	
今日からスタート！簡単クッキング(料理教室) ～料理初心者や単身者が料理を楽しむきっかけ作りに～	
皆でわいわい♪ランチョンセミナー ～お弁当を食べながら、健康になるための食生活ポイントを紹介～	

『運動』編

メタボ解消のための消費カロリーアップ術！ ～忙しくて時間がない方へ日常生活のちょっとした工夫～	
腰痛・膝痛・肩こりに悩んでいませんか？ ～原因別痛みの解消・予防のためのトレーニングを紹介～	
意外と簡単！足腰元気セミナー ～加齢による筋力低下、それに伴う介護予防の対策を簡単解説・体験～	

『メンタルヘルス』編

※詳細はメンタルヘルスサポートをご参照ください

【ストレス】

実践！ストレス・マネジメント ～ストレス予防に向けた、様々な基礎知識や心理学的手法を紹介～	
「メンタルヘルス不調」を知る ～メンタルヘルス不調の実態を知り、早期発見・早期対応、予防に繋げる～	

【メンタルヘルス研修:セルフケア】

セルフケア研修 ～メンタルヘルスの基礎知識、管理監督者の役割、不調者の早期発見・早期対応等～	
--	---

【メンタルヘルス研修ラインケア】

ラインケア研修 ～メンタルヘルスの基礎知識 ～ストレス・マネジメントについて、ストレス解消法等～	
--	---

『タイプ別の健康』編

【新人研修】

新社会人のための食事講座 ～簡単自炊生活のススメやコンビニ活用術。外食メニューの賢い選択術～	
--	---

【シルバーライフ】

ずっとバリバリ元気！老いに負けないアンチエイジングライフ ～50歳以降を対象とした生活習慣講座～	
--	---