

# 健康づくり教室を開催

あなた自身の健康状態を知るために共済組合では、成人病健診や人間ドックなど、また事業実施者が行う定期健康診断などの健診（二次予防）が実施されています。健康診断等の健診結果であなた自身の健康状態はどうでしたか。

健康づくり教室では、生活習慣病の予防（一次予防）を目的とした内容で体力測定、体力測定結果を活用した運動指導と健診結果を活用した保健指導を次の日程のとおり実施しました。

● 第1回健康づくり教室（40歳未満の組合員を対象）  
平成18年11月2日（木）・参加者数：25名

● 第2回健康づくり教室（40歳以上の組合員を対象）  
平成18年11月10日（金）・参加者数：34名

● 第1回健康づくり教室（40歳未満の組合員を対象）  
平成18年11月2日（木）・参加者数：25名

時間	内容	担当者
10:20~10:30	開 会	
10:30~12:00	体力測定	財健康づくり財団 健康増進課 (運動指導士)
12:00~13:00	昼 食	
13:00~13:50	「健診結果で、生活習慣の改善ポイント」 —レベルにあった目標設定と取り組み方—	財健康づくり財団 健康指導課 (保健師)
13:50~14:00	休 憩	
14:00~16:00 (休憩時間を含む)	〈40歳未満の組合員を対象〉 「今が大事!メタボリックシンドロームを防ごう」 —40歳を過ぎたら迷わず運動しよう— (体力測定の結果配布と公表)	財健康づくり財団 健康増進課 (運動指導士)
	〈40歳以上の組合員を対象〉 「今が大事!メタボリックシンドロームを防ごう」 —ちょっとした時間を利用して運動しよう— (体力測定の結果配布と公表)	
16:00	閉 会	



第1回運動指導講師  
財健康づくり財団  
健康増進課運動指導係  
運動指導士 稲垣 牧子



第2回運動指導講師  
財健康づくり財団  
健康増進課運動指導係  
運動指導士 河野 光雄



保健指導講師  
財健康づくり財団  
健康指導課保健指導係  
保健師 前屋敷 明江

## ● 第1回および第2回実施内容

・保健指導および運動指導は、40歳未満の方または40歳以上の方を対象にした内容で実施しています。

・第1回および第2回ともに財健康づくり財団の健康増進課および健康指導課の担当者により、次の内容で行っていただきました。

## ● 体力測定と運動指導

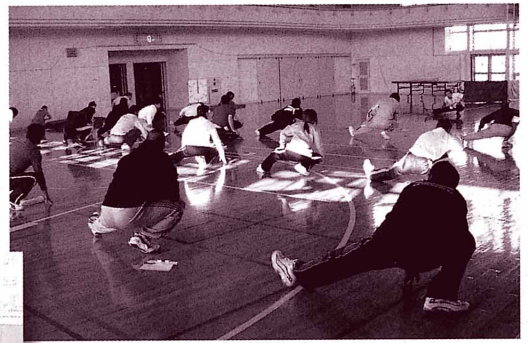
運動能力の測定（運動負荷試験・体力測定・心肺機能測定・形態測定）により、参加者一人ひとりについて、現在の体力評価などの診断を行い、測定結果表を参加者に配布し、健康運動指導士により評価を行っていただきました。またウォーキング（有酸素運動）で心拍数を測り、各人が必要とする体力強度をウォーキング自己チェックシートで参加者自身が診断し、日常で活かせる体力維持運動などの指導を実施していただきました。

## ● 保健指導

腹囲測定と健診結果および質問票を基にメタボリックシンドロームのセルフチェックにより参加者自身が保健指導レベル（情報提供レベル・動機づけ支援レベル・積極的支援レベル）の確認を行い、内臓脂肪を減らすための減量スケジュールと1日の必要エネルギー量の計算方法などの支援内容を団体指導していただきました。



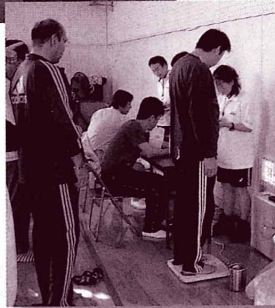
血圧測定



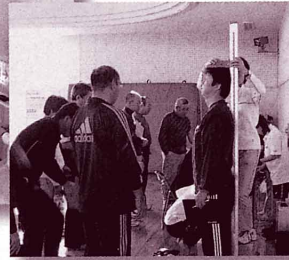
ストレッチ等の風景



閉眼片足立ち



身長・体重・体脂肪率測定



垂直跳び



全身反応

**【40歳未満の参加者】**

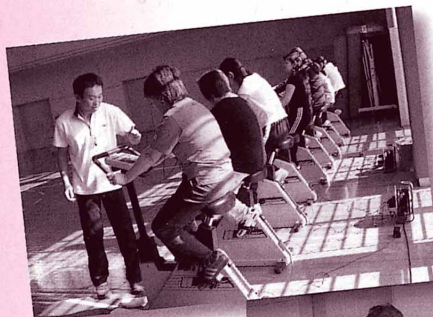
- ・運動と心拍数の目安、自分の体力、目標等々を知ることができてよかったです。どのような運動をすべきかわかりました。
- ・イスでのストレッチは、普段少しでもできると思いました。
- ・お父さん、お母さんがメタボリックシンドロームでないか帰ったらチェックします。
- ・自分の体力不足、体力のなさを実感しました。将来病気になるたくないから、これから生活習慣を見直そうと思いました。
- ・普段の食事が、意外とカロリーが高く摂取しすぎていると感じました。
- ・日常生活における有用な運動や体力増進や肥満予防のアドバイスなど、手軽にできるアドバイスがよかったです。また自分の今の体力などの認識ができてよかった。

## 参加者の「口コミコメント」

**【40歳以上の参加者】**

- ・気の体操や「食う、寝る、遊ぶが大切だ」というお話と自前のイラストで継続的な運動を促すなど、ぜひ日常生活に取り入れたいと思います。
- ・普段運動する機会がないので、仕事をしながらでもできる運動を考えていただき、毎日少しずつできたらと思っています。
- ・参加してみて保健指導や運動指導がとてもよかったので、市町村への出張講座をして職員全員を対象に指導して欲しい。
- ・必要な運動の強度等が参考になった。

## 【40歳以上の参加者】



自転車エルゴ  
(最大酸素摂取量)



握力測定



立位体前屈



垂直跳び



運動指導風景