

# 健康づくり教室を開催



保健指導講師  
健康指導課保健指導係  
保健師 前屋敷 明江



運動指導講師  
健康増進課運動指導係  
運動指導士 中野 正英



体力測定運動指導  
運動指導士 崎山 ゆかり  
(第2回目)



体力測定運動指導  
運動指導士 橋本 義久  
(第1回目)

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。あなた自身の健康状態を知るために共済組合等では、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。健康診断等の結果を基に生活習慣病の予防（一次予防）から健康づくりを始めてみましょう。健康を管理するには、食事、運動、休養のバランスが重要なポイントになってきます。

健康づくり教室では、参加者1人ひとりの体力状況を測定し健康診断等の結果を基に保健指導を行います。いつでも、どこでも手軽にできるウォーキング（有酸素運動）とストレッチ運動など、下記の内容で奈良県健康づくりセンターにて開催しました。

共済組合は、今後の健康づくりのきっかけをつくっていただくことを目的にこの教室を実施しています。

## ●第1回および第2回実施内容

時 間	内 容	担当者
10:20~10:30	開 会	
10:30~12:00	体力測定	健康増進課 (運動指導士)
12:00~13:00	昼 食	
13:00~13:50	「生活習慣病の要因を探る」 40歳未満の方へ —自分の状態を知り、生活習慣を改善する—	健康指導課 (保健師)
	休 憩	
14:00~16:00 (休憩時間を含む)	「快適な運動が休養をつくる」 —質の良い睡眠をつくる就寝前の運動— (体力測定の結果配布と公表)	健康増進課 (運動指導士)
16:00	閉 会	

- 第1回健康づくり教室（40歳未満の組合員を対象）  
平成17年11月11日（金）
- 第2回健康づくり教室（40歳以上の組合員を対象）  
平成17年11月18日（金）

※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回ともに財団の健康増進課および健康指導課の担当者により、体力測定・保健指導・運動指導（体力測定の結果配布と公表）を行っていただきました。



身長・体重・体脂肪率測定



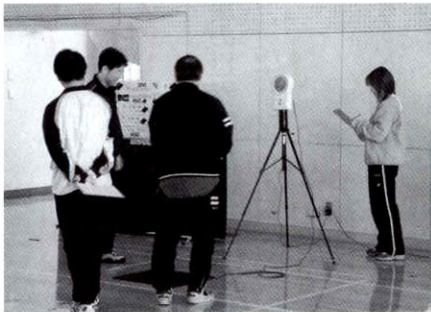
ストレッチ等の風景



血圧測定



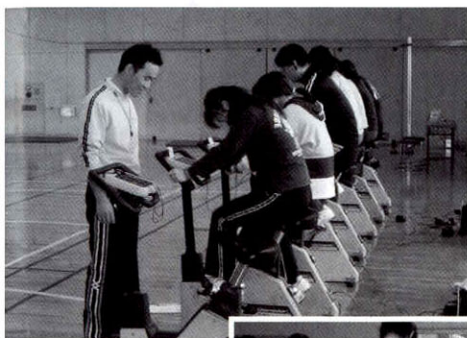
閉眼片足立ち



全身反応

**参加者のコメント**

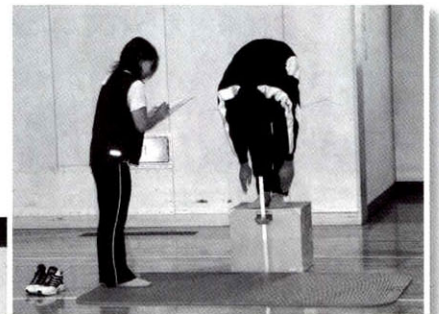
- ・運動の大切さを再認識しました。
- ・保健指導で自分の1日の必要カロリー量などがわかり、これからの参考にしたいと思います。
- ・運動指導でストレッチが参考になった。また、適度な運動でゆっくりとした時間をすごせ、仕事のことなどストレスの解消になった。
- ・日頃の運動量を見直すいい機会になった。
- ・生活習慣病について、自分の現況とこれからの対策を知ることができました。
- ・数年ぶりに自分の体力を測定したら、今の自分の現状を知ることができてよかったです。これを機会に自分自身の健康についてよく考えていきます。
- ・体脂肪が多いことに気づいてよかった。カロリーの取りすぎに注意しようと思います。
- ・メタボリックシンドロームについて、危険因子のアドバイスがよかった。
- ・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。



自転車エルゴ  
(最大酸素摂取量)



垂直跳び



立位体前屈



握力測定



保健師指導風景